

بیماری سارس

- علائم بیماری سارس مشابه آنفلونزا می باشد ولی سابقه مسافرت به کشورهای آلوده (چین ، هنگ کنگ ، تایوان ، سنگاپور و فیلیپین)
- مهمترین روش پیشگیری از ورود بیماری سارس به کشور توجه خاص در فرودگاههای بین المللی و آموزش لازم به مسافران می باشد .
- ویروس سارس از طریق تنفس و آلودگی دستها به افراد سالم منتقل می شود .
- پایگاه مراقبت مرزی مستقر در فرودگاههای بینالمللی آماده پاسخگویی به شما مسافر عزیز در خصوص خطر ابتلا به سارس در کشورهای دیگر می باشد .
- اگر عازم خارج از کشور هستید اطلاعاتیه های آموزشی موجود در فرودگاهها را مطالعه نمائید .
- در حال حاضر آموزش مسافرین مهمترین راه کنترل بیماری سارس می باشد .

تالاسمی

- پیشگیری از تالاسمی آسان و درمان آن بسیار مشکل است، ساده ترین راه را انتخاب کنید.
- آیا می دانید که می توانیم : با آزمایشات تشخیص پیش از تولد از بروز موارد جدید تالاسمی جلوگیری نمائیم
- همه با هم از بیماری تالاسمی پیشگیری کنیم .
- قبل از هر گونه اقدامی در مورد ازدواج با انجام آزمایش خون از تولد نوزاد مبتلا به تالاسمی پیشگیری نمائید.
- همه با هم در پیشگیری از بیماری تالاسمی مشارکت داشته باشیم .

گواتر و کمبود ید:

- – بهترین روش پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمکهای یددار است .
- – مصرف نمک یددار بحای نمک معمولی همیشه در همه جا و برای همه.
- – با مصرف نمک یددار و جلوگیری از بیماری گواتر ضریب هوشی فرزندان خود را بالا ببرید.
- – با مصرف نمک یددار از عوارض ناشی از کمبود ید جلوگیری کنید.
- – همه مردم اعم از جوان ، پیر ، سالم یا بیمار به دریافت مداوم روزانه ید نیاز دارند .
- – والدین عزیز فقر ید ، دشمن جان ، سلامت و رشد جسمی و عقلی کودکان است.
- – کمبود ید میتواند باعث عقب ماندگی ذهنی و یا جسمی کودک شود.

ایدز

- از ایدز نهراسیم در باره آن بیشتر بدانیم .
- ایدز از راه دست دادن ، گزش پشه ، سرفه ، عطسه ، عرق بدن ، استفاده از دستشویی ، حمام و استخر مشترک منتقل نمی شود .

- تماس جنسی غیر مطمئن (حفاظت نشده) شایعترین راه انتقال ایدز در جهان می باشد.
- استفاده از سرنگ مشترک در معتادان تزریقی شایعترین راه انتقال ایدز در ایران است .
- استفاده از کاندوم در تماس های جنسی باعث کاهش انتقال بیماری می شود .
- از رفتارهای مخاطره آمیز و پر خطر دوری نمائیم .
- افزایش سطح آگاهی مردم بهترین راه پیشگیری از ابتلا به ویروس عامل ایدز می باشد .
- مهمترین راه انتقال ایدز در ایران ،استفاده مشترک از سرنگهای آلوده می باشد
- آیا میدانید هر 12 ثانیه یک نفر در دنیا به ویروس عامل بیماری ایدز دچار می شود
- داشتن حتی یکبار رفتار پر خطر جنسی نیز ممکن است فرد را مبتلا به اچ ای وی (ایدز) نماید
- خطرانتقل ایدز جدی است ، مراقب باشیم
- اعتیاد تزریقی=ایدز . 70٪ موارد بیماری و ابتلا ویروس ایدز مربوط به معتادهای تزریقی می باشد.
- ایدز همه ما را تهدید می کند، آگاهی از راههای انتقال و پیشگیری از ایدز برای همه ما ضروری است
- ابتلا به بیماری های آمیزشی زنگ خطری برای ابتلا به ایدز است
- اعتیاد تزریقی و بی بند و باری جنسی خطر ابتلا به ایدز را به همراه دارد، از آن پرهیز کنید
- با افزایش آگاهی افراد نسبت به راههای انتقال ایدز ، آنان را در برابر ابتلا به ایدز ایمن نگه داریم.
- مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری در سراسر کشور آماده انجام رایگان و محرمانه اچ ای وی می باشد
- ابتلا به اچ ای وی (ایدز) از ظاهر فرد مشخص نمی شود با رفتارهای سالم خود را در برابر ایدز محافظت کنیم
- با افزایش آگاهی افراد نسبت به راههای انتقال ایدز ، آنان را در برابر ابتلا به ایدز ایمن نگه داریم.
- مهمترین راه انتقال ایدز در ایران ،استفاده مشترک از سرنگهای آلوده می باشد
- آیا میدانید در دنیا هر 12 ثانیه یک نفر در دنیا به ویروس عامل بیماری ایدز دچار می شود
- داشتن حتی یکبار رفتار پر خطر جنسی نیز ممکن است فرد را مبتلا به اچ ای وی (ایدز) نماید
- . ظاهر سالم دلیلی بر سلامت فرد نیست ، HIV تا مدتها میتواند هیچ علامتی نداشته باشد.
- آنچه ما را در معرض ابتلا به ایدز قرار میدهد رفتار ما است نه زندگی در کنار افراد مبتلا.
- ایدز درمان قطعی ندارد ولی قابل پیشگیری است
- با آگاه سازی جوانان از آسیب های ناشی از مصرف مواد روانگردان و الکل از کسترش HIV/AIDS جلوگیری کنیم .
- با مشارکت در اطلاع رسانی و گسترش خدمات پیشگیری و درمان و پرهیز از انگ و تبعیض همه افراد جامعه را از این حق بهرمند سازیم .
- مراقب باشید ایدز فقط برای دیگران نیست .
- بیماری ایدز واکسن و درمان ندارد ولی قابل پیشگیری است .
- همدلی و همیاری مرهمی برای آسیب دیدگان ایدز
- با آموزش مهارتهای زندگی به جوانان ، آنها را در برابر ایدز مصون سازیم
- مراکز وپایگاههای مشاوره بیماریهای رفتاری در سراسر استان آماده انجام آزمایش رایگان و محرمانه اچ ای وی می باشند
- ویروس عامل ایدز با دست دادن ، روبوسی ، خوردن و آشامیدن و ارتباطات عمومی روزانه منتقل نمی شود ، مبتلایان را طرد نکنیم
- مصرف مواد روان گردان و الکل زمینه ساز خطر ابتلا به اچ ای وی / ایدز می باشد
- ابتلا به اچ ای وی از ظاهر فرد مشخص نمی شود . با رفتارهای سالم خود را در برابر ایدز محافظت کنیم
- با آموزش ، اطلاع رسانی ، حمایت ، مراقبت و درمان برای پیشگیری از ایدز اقدام کنیم

- هریک از ما می تواند با حفاظت از خود در برابر اچ آی وی گامی در حفاظت از جامعه خود بردارد
- با پرهیز از انگ و تبعیض همه را از آموزش ، پیشگیری و درمان ایدز بهره مند سازیم
- حتی یکبار تماس جنسی حفاظت نشده قابلیت انتقال ویروس عامل ایدز را دارد
- انکار و سکوت در مورد بیماری سبب گسترش بیماری می شود
- دوستی که مبتلا به HIV/AIDS می باشد همچنان دوست ماست ، او را حمایت نمائیم
- اگر نگران ابتلا به HIV/AIDS می باشید به مراکز و پایگاههای مشاوره بیماریهای رفتاری و عفونی مراجعه نمائید
- بیائید ایدز را باور کنیم ..
- - اصول " 4 پ " منشور پیشگیری از ایدز در تماسهای جنسی
 - 1- پرهیز از تماس جنسی قبل از ازدواج 2-
 - پایبندی به همسر 3- پوشش محافظ جنسی 4- پایداری در عدم مصرف مواد مخدر ، الکل و داروهای روان گردان
- احتمال گسترش بیماری ایدز جدی است مراقب باش سالم بمان .
- هم پیمان در برابر گسترش بیماری ایدز
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به ایدز پایبندی به چارچوب خانواده پرهیز از هر نوع اعتیاد به ویژه نوع تزریقی می باشد.
- دسترسی به آموزش ، پیشگیری ، مراقبت و درمان ایدز حق هر انسانی است.
- تشخیص زود و به موقع اچ ای وی ایدز سبب عمر طولانیتر و پیشگیری از انتقال آن به دیگران می گردد.
- با مشارکت در اطلاع رسانی گسترش خدمات پیشگیری و در مان پرهیز از انگ و تبعیض هم را از این حق بهره مند سازیم
- گسترش اچ.آی.وی/ایدز محصول نا آگاهی ما از آن است
- ابتلاء به اچ.آی.وی/ایدز تا سالها بدون علامت است
- رعایت نکات بهداشت جنسی و رفتارهای اجتماعی سالم راهکارهای اصلی پیشگیری از اچ.آی.وی/ایدز هستند
- آموزش روابط جنسی سالم برای جوانان باید در خانواده ها شروع شود
- موقعیت ها و مکان های پرخطر دروازه ورود به اچ.آی.وی/ایدز هستند .
- افرادی که به هر دلیل به زندان می روند در معرض رفتارهای پر خطر هستند .
- خالکوبی یک راه انتقال اچ.آی.وی/ایدز و هپاتیت است .
- ۹۰٪ افراد مبتلا به اچ.آی.وی/ایدز از ابتلا به بیماری خود آگاه نیستند .
- وفاداری دوجانبه همسران و حفظ قداست خانواده یک راهکار پیشگیری از اچ.آی.وی/ایدز است .
- هر قدر رفتار جنسی غیر طبیعی تر باشد خطر ابتلا به بیماریهای مقاربتی بیشتر است .
- اچ.آی.وی/ایدز با دست دادن ، بوسیدن و در آغوش گرفتن انتقال نمی یابد .
- استفاده صحیح از کاندوم در پیشگیری از بیماریهای مقاربتی و ایدز نقش اساسی دارد .
- درمان عفونتهای تناسلی خطر ابتلا به اچ.آی.وی/ایدز را کاهش می دهد .
- ختنه، سوراخ کردن گوش و حجامت در شرایط غیر بهداشتی باعث انتقال ایدز و هپاتیت می شود
- در یک رابطه جنسی احتمال سرایت اچ.آی.وی/ایدز از مرد به زن بیشتر از احتمال سرایت از زن به مرد است .
- به مبتلایان اچ.آی.وی/ایدز کمک کنیم ، مراقبت کنیم، اما قضاوت نکنیم .
- زندگی کردن و کار کردن در کنار یک فرد مبتلا به اچ.آی.وی/ایدز با پرهیز از راه های انتقال خطرناک نیست .
- اچ.آی.وی/ایدز با دست دادن ، استفاده از تلفن و وسایل نقلیه مشترک منتقل نمی شود .
- جداسازی افراد مبتلا به اچ.آی.وی/ایدز نه امکان پذیر است و نه انسانی و نه لزومی دارد
- با مبتلایان به اچ.آی.وی/ایدز زندگی کنیم و بگذاریم زندگی کنند .

- دوست مبتلا به اچ.آی.وی/ایدز هنوز هم دوست شماست ، او را تنها نگذارید
- درمان صحیح عفونتهای تناسلی باعث ۴۰٪ کاهش، در بروز اچ.آی.وی/ایدز می گردد .
- اچ.آی.وی/ایدز از مشکلات اقتصادی و اجتماعی ریشه می گیرد و آنها را شدیدتر می کند .
- جنگ و نزاعهای منطقه ای موجب گسترش اچ.آی.وی/ایدز می شوند .
- انکار و سکوت ابعاد فاجعه اچ.آی.وی/ایدز را چند برابر می کند. سکوت را بشکنیم .
- افراد به ظاهر سالم ممکن است دچار اچ.آی.وی-ایدز باشند .
- حتی یکبار تماس جنسی بی محابا هم ممکن است منجر به سرایت اچ.آی.وی/ایدز شود
- ایدز هیچ حد و مرز جغرافیایی نمی شناسد

هپاتیت B

- هپاتیت B بیماری ویروسی خطرناک اما قابل پیشگیری است .
- هپاتیت B شایعترین علت سیروز کبد در ایران و مهمترین علت سرطان کبد در ایران و جهان است .
- ویروس هپاتیت B از طریق تماس جنسی و تزریق آلوده قابل انتقال است .
- در کشور ما حدود 2 میلیون نفر حامل ویروس هپاتیت و حدود 300000 هزار نفر مبتلا به بیماری هپاتیت هستند.
- مهمترین و مؤثرترین راه مبارزه با هپاتیت B پیشگیری بوسیله واکسیناسیون می باشد .
- پیشگیری از هپاتیت بسیار ساده تر و با صرفه تر از درمان آن است .

غربالگری کم کاری تیروئید نوزادان

- غربالگری در 3 تا 5 روزگی نوزادان از نظر بیماریهای متابولیکی و ژنتیکی آسان ترین و ارزان ترین راه شناسایی نوزادان بیمار و پیشگیری از عوارض آنهاست.
- 3 تا 5 روزگی نوزاد زمان طلایی نمونه گیری از پاشنه پای نوزاد و غربالگری کم کاری تیروئید نوزادان است.
- کم کاری مادرزادی تیروئید یکی از علل مهم عقب ماندگی ذهنی در نوزادان است.
- در صورت تشخیص به موقع در روزهای آغازین زندگی و اقدام به موقع درمان ،پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی صد در صد امکان پذیر است .
- آموزش والدین نوزاد بیمار از نظر اهمیت درمان و نحوه مصرف دارو بهترین عامل موفقیت در جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان مبتلاء است.
- زمان در پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان مشکوک ویا مبتلاء به کم کاری تیروئید از طلاء با ارزش تر است .

• پوکی استخوان(استئوپروزیس)

- استخوان های خود را دوست بداریم (love your bones)
- بیا بید اولین شگستگی آخرین شگستگی مان باشد
- شکستگی مچ قابل درمان میباشد.
- کنترل مناسب وزن، داشتن تغذیه مناسب و صحیح (غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین د) و انجام فعالیت های فیزیکی مداوم و

متعادل از پوکی استخوان جلوگیری کنیم.

- زنان 3 تا 4 برابر مردان دچار پوکی استخوان می شوند .
- یکی از عوامل مستعد کننده پوکی استخوان ، کشیدن سیگار است .
- نداشتن تحرک و کم بودن فعالیت بدنی روند کاهش توده استخوانی را تسریع می کند.
- بدن انسان برای جذب کلسیم نیازمند ویتامین D میباشد برای کسب ویتامین Dمورد نیاز باید پوست خود را در معرض نور مستقیم خورشید و استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین D مانند ماهی، شیر، و زرده تخم مرغ استفاده کنیم.
- برای جلوگیری از پوکی استخوان از شیر و فرآورده های ، حبوبات ، ماهی های نرم استخوان ، خشکبار و سویا استفاده کنیم و

فشار خون بالا

- عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا:: 1- مصرف دخانیات 2- کم تحرکی 3-استرس 4- چاقی
- فشار خون بالا قاتل بی صدا
- ورزش و تغذیه مناسب از ابتلا افراد به بیماری پر فشاری خون جلوگیری میکند
- آیا میدانید 20٪ جمعیت بالای 30 سال دارای فشارخون بالا هستند! شما چطور؟
- با مصرف ماهی و غذاهای دریایی از ابتلای به بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری نمایید
- به سیگار نه بگوئید . سیگار یک عامل خطر ساز مهم برای قلب سالم است.
- هیچ وقت برای در پیش گرفتن یک زندگی سالم برای داشتن قلبی سالم دیر نیست .
- غذای ناسالم، فعالیت کم بدنی و مصرف دخانیات از علل اصلی و مهم بروز بیماریهای قلبی و در نهایت ایست قلبی هستند.
- با مصرف میوه و سبزیجات تازه و پرهیز از مصرف غذاهای آماده از چاقی و ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی جلوگیری کنیم.
- روزی 30 دقیقه پیاده روی (به صورتی که سبب افزایش ضربان قلب شما شود) یا انجام ورزش های سبک در شبانه روز برای حفظ سلامت قلب شما لازم است .
- قلبی سالم، خانه ای سالم ، دنیایی سالم
- اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به بیماری قلبی، عروقی را حدود 50٪ افزایش می دهد
- چاقی عامل خطری مهم برای ابتلا به فشارخون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی است
- ورزش منظم راهی برای سلامت قلب
- بیماریهای قلبی و عروقی اولین عامل مرگ و میر در کشور و استان ما میباشد.
- تحرک و فعالیت بدنی آسانترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی است .
- با حداقل 30 دقیقه فعالیت متوسط در روز از بروز بیماریهای قلبی و عروقی ، دیابت و سرطان جلوگیری کنید .
- با کنترل وزن و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی سهیم شویم.
- با اصلاح الگوی غذایی (کاهش مصرف نمک و چربی و افزایش مصرف سبزیجات) به سلامت قلب خود کمک کنیم

- اصلاح شیوه زندگی از طریق افزایش خوردن سبزیجات ، پرهیز از غذای پر چرب و پر انرژی ، گنجاندن ورزش در برنامه زندگی ، دوری از دخانیات و کنترل فشار خون و دیابت راه های پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی هستند.
- ضربان قلب ، آهنگ سلامت
- باورزش قلبی سالم داشته باشیم
- کمبود فعالیت فیزیکی ، رژیم غذایی نادرست ، فشارهای عصبی و استعمال دخانیات در ایران از مهمترین عوامل مساعد کننده بیماریهای قلبی و عروقی می باشند
- فشار خون بالا یکی از مهمترین و شایعترین بیماریهای قلبی عروقی است .
- با کنترل صحیح وزن و فشارخون می توان از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری کرد.
- بیش از نیمی از بیماران فشارخونی با تحرک و افزایش فعالیت بدنی قابل کنترل هستند .
- مصرف سیگار خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی را 3-6 برابر افزایش می دهیم .
- درد و فشار بیش از چند دقیقه قفسه سینه در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام فعالیت یا خواب می تواند از علائم بیماری عروق قلب باشد
- با ورزش منظم خود را در مقابل حملات قلبی محافظت کنیم .
- اگر از جوانی عادت به ورزش نداشته اید، قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک مشورت کنید
- فعالیت جسمی برای سلامت قلب باید پر تحرک، منظم و مداوم باشد .
- با کاهش مصرف چربیها ، نمک و گوشت قرمز و افزایش مصرف میوه ها ، سبزیها و گوشت سفیدخود را در مقابل سکتته های قلبی و مغزی بیمه کنید
- سلامت قلب ارتباط زیادی با غذای مصرفی دارد
- برای داشتن قلبی سالم مصرف دخانیات را در خانه ممنوع کنید.
- برای داشتن قلبی سالم خانه خود را مملو از مواد غذایی سالم کنیم. و بیشتر از غذایی استفاده کنیم که در خانه تهیه میشود.
- با آرامش زندگی کنید تا به بیماریهای قلبی عروقی دچار نشوید.
- برای افزایش تحرک و جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی دوچرخه سواری، کوهنوردی و یا بازی های ساده را در حیاط منزل برای خانواده تان ساماندهی کنید.
- برای داشتن قلبی سالم در صورت امکان با دوچرخه و یا پیاده از منزل به مقصد خود برویم.

دیابت

- رژیم غذایی ، ورزش ، دارو و رعایت بهداشت اساس درمان بیماری دیابت است.
- بیماری دیابت را جدی بگیریم
- دیابت می تواند باعث از دست دادن کلیه شود ، از هم اکنون مواظب باشید.
- پرخوری، پرنوشی، پر ادراری می تواند علامت بیماری دیابت باشد
- بیماران دیابتی، از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید

- یکی از عوارض بیماری دیابت ایجاد زخمهای خطرناک در ناحیه پاهاست
- پیشگیری از دیابت راحت تر و ارزان تر از درمان است
- کنترل دقیق تر قند خون = بروز کمتر عوارض دیابت
- برای مبتلایان به دیابت پیاده روی بهترین ورزش است
- بیماران دیابتی، از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید
- یکی از عوارض بیماری دیابت ایجاد زخمهای خطرناک در ناحیه پاهاست
- پیشگیری از دیابت راحت تر و ارزان تر از درمان است
- اولین قدم در پیشگیری و درمان دیابت نوع 2 اصلاح زندگی است: تغذیه صحیح ، تحرک فیزیکی، کنترل استرس و...
- برای مبتلایان به دیابت پیاده روی بهترین ورزش است
- چاقی ، اصلی ترین عامل خطر آفرین ، اما مهارشدنی در دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین) است .
 - چاقی، کم تحرکی و سابقه خانوادگی در پیدایش دیابت موثر هستند .
 - دیابت بالغین قابل پیشگیری است .
 - دیابت در هر سنی ممکن است ایجاد شود .
 - بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت ، از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند .
 - بیماران مبتلا به دیابت باید غذاهای فیبردار بیشتری مصرف کنند .
 - دیابت درمان قطعی ندارد ولی با کنترل آن می توان از یک زندگی با نشاط و فعال برخوردار بود
 - با کنترل به موقع قندخون می توان از عوارض دیابت جلوگیری نمود
 - دیابت تیپ 1 (وابسته به انسولین) با فعالیت بدنی مناسب و استفاده صحیح از انسولین قابل کنترل است
 - فعالیت بدنی بدون آمادگی مناسب در افراد دیابتی تیپ 1 می تواند منجر به افت قندخون (هیپوگلیسمی) شود
 - افراد دیابتی باید در هنگام ورزش یک کربوهیدرات ساده مانند قند، آب نبات یا شکلات به همراه داشته باشند
- چاقی ، اصلی ترین عامل خطر آفرین ، اما مهارشدنی در دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین) است .
 - چاقی، کم تحرکی و سابقه خانوادگی در پیدایش دیابت موثر هستند .
 - دیابت بالغین قابل پیشگیری است .
 - دیابت در هر سنی ممکن است ایجاد شود .
 - بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت ، از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند .
 - با کنترل به موقع قندخون می توان از عوارض دیابت جلوگیری نمود

آنفلوآنزا:

- استفاده از دستمال و حفاظ هنگام سرفه و عطسه در پیشگیری از شیوع بیماری آنفلوآنزا نقش بسزایی دارد .
- همه گیری آنفلوآنزا علاوه بر موارد بالای ابتلاء و مرگ و میر صدمات شدید اجتماعی و اقتصادی نیز به دنبال دارد .
- جهت پیشگیری از شیوع بیماری آنفلوآنزا بعد از سرفه و عطسه و دست زدن به دهان و بینی دستها را با آب و صابون بشوئید

- تزریق واکسن آنفلوانزا 90-70 در صد در پیشگیری از بروز بیماری مؤثر است .
- اقامت در منزل و اجتناب از تماس با دیگران در صورت ابتلا به بیماری استراحت نوشیدن مایعات و رعایت توصیه های پزشک معالج در بهبودی فرد مبتلا به بیماری آنفلوانزا نقش بسزایی دارد .
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- به طور مکرر دست هایتان را بشوئید.
- هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید
- به هنگام ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار خود خودداری نمایید
- در زمان ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید
- به هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید
- در صورت تشدید علائم آنفلوانزا یا سرماخوردگی از خود درمانی پرهیز نموده و هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید
- اکیداً توصیه می شود برای کاهش تب ناشی از آنفلوانزای جدید از مصرف آسپرین خودداری شود.
- در صورت مشاهده تب و خواب آلودگی در کودکان زیر دو سال، سریعاً به پزشک مراجعه شود.
- مبتلایان به آنفلوانزای جدید به ویژه دانش آموزان مدارس و دانشجویان می توانند 24 ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک به محل کار یا کلاس درس حضور یابند.
- واکسن آنفلوانزای فصلی روی بیماری آنفلوانزای جدید مؤثر نیست ولی تزریق آن برای افراد پرخطر توصیه می شود.
- در صورت مشاهده علائمی چون تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن احساس خستگی، همچنین اسهال و استفراغ در خود به پزشک مراجعه نمایید.
- هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال بگیریم بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و یا در سطل زباله بیندازیم.
- اگر از دستمال پارچه ای استفاده می کنیم روزانه دوبار آن را شسته و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی بگذاریم.
- ضروری است در هنگام عطسه یا سرفه از بردن کف دستهایمان در جلوی دهان و بینی خودداری کنیم زیرا این مسئله باعث می شود:
- عامل بیماری روی دست 2 تا 8 ساعت باقی بماند و به وسایلی که دست می زنیم منتقل شود.
- با دست آلوده به صورتمان دست زده یا چیزی را می خوریم که دوباره ویروس را به بدن ما وارد می کند.
- با تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درب ها دست می زنیم و عامل بیماری به آن منتقل و می تواند دیگران را آلوده کند.
- اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل بجای کف دست، آستین یا لباستان را جلوی دهان و بینی بگیرید.
- استفاده از ماسک جهت پیشگیری در این نوع آنفلوانزا توصیه نمی شود.

- خانم های شیرده که علائم آنفلوانزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.

در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، اشکال در نفس کشیدن، حال عمومی بد و یا تب بالای بیش از سه روز در مبتلایان به آنفلوانزای جدید، بیمار می بایست هر چه سریع تر توسط پزشک معاینه شود.

هاری

- هاری یک بیماری کشنده اما قابل پیشگیری است.
- مهمترین راه انتقال هاری، گازگرفتگی و خراش توسط پستانداران است.
- تمامی موارد حیوان گزیدگی را بایستی مشکوک به هاری تلقی نمود.
- در صورت وجود هرگونه زخم و یا حتی خراش جزئی توسط حیوانات اهلی و وحشی بایستی سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نماید.
- شستشوی محل زخم با آب و صابون به مدت 15 الی 20 دقیقه بلافاصله بعد از گزش توسط حیوانات و قبل از مراجعه به مرکز درمانی بهترین و ساده ترین راه پیشگیری از بیماری هاری می باشد
- نگهداری سگ و گربه و سایر حیوانات فاقد شناسنامه بهداشتی در محل سکونت خطر گزش و ابتلا به بیماری هاری را افزایش می دهد .
- جهت پیشگیری از بیماری سیاه زخم از مصرف هرگونه گوشتی که زیر نظر دام پزشکی دام ذبح نشده خودداری کنیم
- یکی از راههای پیشگیری از بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو پرهیز از له کردن کنه روی بدن می باشد .
- جهت پیشگیری از ابتلا به هاری بلافاصله پس از مجروح شدن توسط حیوانات به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید .
- یکی از راههای مهم پیشگیری از بیماری هاری نزدیک نشدن و بازی نکردن با حیوانات (سگ و گربه) می باشد .
- آیا می دانید : دوبدن در مقابل سگ باعث حمله حیوان و گاز گرفتگی انسان و ابتلا به بیماری هاری می شود.
- با واکسیناسیون به موقع دامها علیه بیماری تب مالت و مصرف فراورده های دامی پاستوریزه و از بین بردن دامهای مبتلا به تب مالت از ابتلا خود و افراد جامعه به بیماری تب مالت جلوگیری کنیم .
- در صورت گزش توسط حیوانات اهلی یا وحشی بلافاصله محل زخم را با آب و صابون شستشو داده و فوراً جهت دریافت واکسن ضد هاری اقدام نمائید.
- واکسیناسیون دامها توسط مأمورین دامپزشکی از ابتلاء حیوان به بیماری تب مالت جلوگیری میکند.
- ابتلاء به هاری مساوی است با مرگ حتمی
- بیماری هاری درمان ندارد و فقط با واکسیناسیون قابل پیشگیری است
- کلیه موارد حیوان گزیدگی بایستی در اسرع وقت تحت درمان ضد هاری قرار گیرند.
- آگاهی بهترین راه مقابله با هاری
- با تلاش همگانی به سوی ریشه کنی هاری برویم

- آگاه سازی و مشارکت جامعه کلید موفقیت در رسیدن به هدف ریشه کنی هاری است .
- بعد از گزش و بروز علائم بیماری هاری مرگ انسان قطعی بوده و قابل درمان نمی باشد.
- با شستشوی فوری زخم با آب و صابون و واکسیناسیون هاری از مرگ فرد حیوان گزیده جلوگیری نمائیم .
- ابتلا به هاری =مرگ حتمی
- در صورت بروز حیوان گزیدگی از واکسیناسیون هاری غافل نشویم

واکسیناسیون

- واکسیناسیون به موقع تنها راه پیشگیری از بروز برخی بیماریهای واگیردار می باشد
- انجام واکسیناسیون به موقع تنها راه پیشگیری از بیماری سرخک می باشد
- انجام واکسیناسیون به موقع تنها راه پیشگیری از بیماری فلج اطفال می باشد
- با انجام به موقع واکسیناسیون از کودکانمان در مقابل بیماریها محافظت کنیم
- واکسیناسیون کودکان مهمترین راه جهت پیشگیری از بیماریهاست
- دو قطره فلج اطفال ، یک عمر سلامتی
- با واکسیناسیون بموقع از معلولیت و ناتوانی کودکانمان جلوگیری نمائیم

سل

- تغذیه مناسب . نور آفتاب .هوای پاکیزه و رعایت بهداشت فردی تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری سل دارد .
- کلیه خدمات جهت تشخیص ودرمان بیماری سل در همه مراکز بهداشتی درمانی بطور رایگان صورت می گیرد .
- کلیه خدمات تشخیص ، مراقبت و درمان بیماران و افراد مشکوک به سل رایگان میباشد.
- در صورتیکه علائم سرفه مزمن بیش از 2 هفته ، خلط خونی ، بی اشتهایی تب و عرق شبانه ، کاهش وزن ، تنگی نفس و درد قفسه سینه دارید جهت تهیه نمونه خلط از نظر سل به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.
- با تشخیص بموقع و درمان کامل مبتلایان به سل از انتشار این بیماری در جامعه جلوگیری نمائیم.
- درمان یک بیمار مبتلا به سل ، پیشگیری برای همه
- در مقابله با سل با ابتکار عمل به اقدامات سرعت دهیم.
- به هیچ وجه نباید از درمان تجربی ضد سل به عنوان یک مانور تشخیصی استفاده کرد.
- انفاقی نمی افتد مگر به اتفاق شما ، در مسیر مبارزه با سل دوش به دوش هم ، تلاش برای حذف بیماری

وبا

- سه قاعده ساده برای پیشگیری از وبا :
- از غذای پخته استفاده کنید .

- آب آشامیدنی خود را بجوشانید .
- دستهای خود را بشوئید .
- از آب آشامیدنی سالم به منظور شستشو پخت پز و آشامیدن استفاده کنید .
- جهت پیشگیری از ابتلا به بیماریهای اسهالی مواد غذایی و آشامیدنی را از دسترس حشرات دور نگه داریم .
- قبل از تهیه و خوردن غذا و پس از اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشوئید .
- هنگام مسافرت از مصرف یخ ، سبزی و سالادی که به سلامت آن اطمینان ندارید خودداری کنید .
- همواره آب سالم و بهداشتی بنوشیم و از مصرف آب رودخانه - چاه - آبهای سطحی جداً خودداری نمائیم .
- در پارک به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز جهت آشامیدن جداً خودداری نماییم .
- ۳-هرگز از آب رودخانه برای آشامیدنی استفاده ننموده و در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن ، آن را جوشانیده و سپس مصرف کنیم .
- با مصرف مواد غذایی اسیدی از قبیل آب لیمو ، نارنج و به همراه هر وعده غذا از ابتلا به انواع بیماریهای اسهالی از جمله وبا پیشگیری نمائیم .
- برای پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماریهای اسهالی از جمله و با شستشوی دستها قبل از خوردن غذا ضروری می باشد
- قبل از تهیه غذا یا هنگام سرو کردن آن
- قبل از خوردن غذا یا هنگام غذا دادن به کودک
- بعد از دستشویی رفتن یا شستن کودک
- هرگز از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی و خوراکی خریداری نکنیم .
- غذای پخته و سالم استفاده کنیم .
- میوه جات و سبزیجات خام را قبل از مصرف شسته ، ضد عفونی و گندزدائی نماییم .
- مواد غذایی را از دسترس حشرات ، چونندگان و سایر حیوانات دور نگهداریم .
- شستن میوه و سبزیجات و ظروف غذا در آبهای جرای منجر به بروز بیماری های اسهالی از جمله اسهال خونی و آمیبی می شود .
- از توالی بهداشتی جهت دفع صحیح فضولات انسانی استفاده نمائیم .
- از شنا کردن در آبهای آلوده یا آبهایی که به سالم بودن آن مطمئن نیستیم بپرهیزیم .
- در صورت مشاهده علائم بیماریهای اسهالی به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائیم .
- روش سالم سازی سبزیجات و میوه جاتمرحله اول : پاکسازی پاک کردن سبزی و اولیه با آب سالم .
- مرحله دوم : انگل زدایی
- اضافه کردن ۵- ۳ قطره مایع ظرفشویی با ازاء هر لیتر آب مصرفی و نگهداری سبزیجات در کفاب به مدت ۵ دقیقه
- مرحله سوم : ضد عفونی

- برای از بین بردن میکروبهای بیماریزا به مقدار یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین را در ظرفی محتوی ۵ لیتر آب ریخته کاملاً حل کنید ، سپس مدت ۵ دقیق سبزیجات انگل زدایی شده را در این محلول قرار می دهیم.
- مرحله چهارم : شستشوی مجدد سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده کلر یا مواد ضد عفونی کننده از آن کاملاً جدا شود و پس از شستشوی نهایی سبزیجات را با اطمینان مصرف کنید.
- مسافرتین گرامی بیماری وبا در کمین است .در صورت ابتلاء به اسهال جهت تهیه نمونه التور با مامورین بهداشتی همکاری نمائید.
- مسافرتین گرامی بیماری وبا در کمین ماست .در طول مسافرت با استفاده از آب بسته بندی شده و
- شستشوی دستها با آب و صابون از ابتلاء به بیماریهای اسهالی ووبا پیشگیری نمائید .

سوانح و حوادث

- آيا ميدانيد:مهمترين حوادث كودكان شامل سقوط،ضربه وسوختگي مي باشند.
- با رعایت اصول ایمنی از حادثه و خطرات احتمالی جلوگیری نمایيد.
- در رعایت بهداشت و ایمنی مشوق هم باشید.سلامت خود را با سهل انگاری به مخاطره نیندازید.
- بیايید درباره حوادث عمیقتر بیاندیشیم و آنها را ناشی از شانس، اقبال و سرنوشت ندانیم.
- اکثر حوادث ترافیکی قابل پیشگیری است.
- حفظ ایمنی یک مسوولیت همگانی است.
- تصور نکنید که حادثه همیشه برای دیگران اتفاق می افتد.همه ما باید هوشیار و مراقب باشیم. و حوادث
- برای رسیدن به فردا امروز ایمن کار کنید
- از حوادث گذشته پند بگیرید و از تکرار آن جلوگیری کنید
- دیگران را از وجود خطر آگاه سازید
- موفقیت در ایمنی به همکاری همه ما بستگی دارد
- روز خوش ،روز بدون حادثه است
- ایمن فکر کنید و ایمن عمل کنید
- عوامل خطر آفرین را از سر راه خود بردارید
- ایمنی یک حس است آن را به دیگر حواس خود بیفزایید
- خطر در کمین است همواره و در همه جا مراقب باشیم
- روابط دوستانه در محیط کار موجب سلامت روان است
- برای انجام هرکاری راهی بی خطر وجود دارد
- پوششهای ایمنی محافظ جان شماست
- سهل انگاری و بی دقتی از عوامل بروز حادثه است

- دقت و احتیاط در کار شرط عقل است
- از وسایل استحفاظی بطور صحیح استفاده نمایید
- شرایط نا ایمن را گزارش کنید
- بی دقتی و سهل انگاری = حادثه
- یک لحظه غفلت = یک عمر پشیمانی
- عظیم ترین حوادث در دل کوچکترین بی احتیاطی هاست.
- حوادث قابل پیشگیری هستند
- ایمنی را به همدیگر یادآور شوید
- خطرات محیط کار خود را بشناسید
- از حوادث گذشته پند بگیرید
- توجه به مقررات ایمنی و بهداشت موجب کنترل خطر و کاهش حوادث می شود.
- ایمنی یعنی زندگی
- به کاربردن وسایل حفاظت فردی ضامن سلامتی شماست
- نظم و ترتیب در محیط کار. القای ایمنی است
- رعایت نکات ایمنی ضامن سلامتی شماست
- خود را در مقابل خطرات مجهز کنید.
- جامعه ایمن جامعه ای است ، متکی بر مشارکت مردم ، سازمانها و کلیه مسئولین به منظور پیشگیری از آسیب ها و حوادث و ارتقای ایمنی
- ایجاد جامعه ایمن نیازمند مشارکت های محلی ، ملی و بین المللی است
- چهار اصل ایجاد جامعه ایمن ، باور ایمنی ، احترام به قانون ، دسترسی به ملزومات ایمنی و دانش به کارگیری صحیح وسایل ایمنی است .
- برای ایجاد نگرش ایمن باید فرهنگ ایمنی را در تمام ابعاد زندگی مردم گنجاند.
- بیاپید با هم و در کنار هم جامعه ای ایجاد کنیم که آموزشها و باورهای ایمنی در فرهنگ آن رسوخ کرده باشد .
- جامعه ایمن ، نیازمند تغییر نگرش در باورهای موجود در زمینه آسیب ها و حوادث است .
- تغییر نگرش در باورهای موجود در زمینه آسیب ها و حوادث نیازمند آموزش مداوم است .
- ایجاد جامعه ایمن مستلزم هماهنگی پایدار میان نهادهای جامعه است.
- آموزش خانواده به عنوان نهادی پایه برای ایجاد جامعه ایمن یک وظیفه همگانی است.
- درباره حادثه عمیق تر بیندیشیم و آنرا ناشی از شانس ، اقبال و سرنوشت ندانیم .
- هر یک کیلومتر کاهش سرعت در ساعت 4 تا 5 درصد تصادفات مرگ بار را کاهش می دهد.
- آیا میدانید 25 درصد قربانیان حوادث ترافیکی ناشی از آسیب به سر و ضربه مغزی می باشد.
- استفاده نکردن از کلاه ایمنی آسیب های وارده به ناحیه سر را 3 برابر افزایش می دهد.
- استفاده از کلاه ایمنی 80-40 درصد مرگ و میر و آسیب ناحیه سر را کاهش می دهد.

- خطر بروز تصادفات رانندگی در ساعت 2 تا 5 صبح پنج برابر بیشتر از زمانهای دیگر است .
- بالاترین میزان تصادفات در افرادی که کمتر از 3 ساعت در شبانه روز خوابیده اند اتفاق می افتد .
- خواب آلودگی و خستگی دو عامل بسیار مهم در تصادفات رانندگی است .
- با دادن فرصت عبور به عابران خصوصاً کودکان و سالمندان در کاهش حوادث سهیم شویم .
- رعایت فاصله با خودروهای جلو و عقب عامل مهم در کاهش تصادفات است .
- دیدن و دیده شدن دو شرط اساسی در زمان رانندگی است و
- دید ناکافی عامل 65 درصد از تصادفات خودرو با موتور سیکلت است.
- دید ناکافی عامل 21 درصد از مرگ و میر ناشی از تصادفات است .
- سرعت زیاد در رانندگی یعنی استقبال از مرگ
- با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی معرف شخصیت خود به دیگران باشیم .
- روزانه 16 هزار نفر در دنیا به علت حوادث جان خود را از دست می دهند.
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند .
- والدین گرامی ، موتور سیکلت (مركب مرگ) را در اختیار فرزند دلبندتان قرار ندهید.
- والدین گرامی ، منزل و خیابان دو محل اصلی در بروز حوادث هستند .
- سوختگی ، برخورد با اجسام ، سقوط و مهم ترین حوادث منزل هستند .
- سرعت غیر مجاز عامل 50 درصد از مرگ و میر و آسیب های ناشی از حوادث است .
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند .
- تصور نکنید حادثه همیشه برای دیگران اتفاق می افتد همه ما باید هوشیار و مراقب باشیم .
- هرگزسیم بدنه لباسشویی وسایر تجهیزات برقی رابه لوله آب وصل نکنید
- به منظور پیشگیری از حوادث در هنگام شست وشوی دیوارها مراقب باشید کلیدها وپریزها خیس نشوند
- سرویس وراه اندازی وسایل برقی منزل را به افراد متخصص واگذار نمائید
- راننده باید کودک را ببیند نه انتظار داشته باشد که کودک اورا ببیند
- از سوار کردن کودکان در پشت وانت، تریلی ،کامیون و.... خود داری کنید
- از نشاندن کودکان زیر 12 سال در منرلی جلو پرهیز نمایید.
- در مواجهه با تصادفات حفظ خونسردی را فراموش نکنید.
- عبور از خط ممتد عبور از مرز زندگی و سلامتی
- از مصرف موادمخدر،داروهای خواب آور ،ومشروبات الکلی در حین رانندگی خود داری نمائید
- انتخاب محل مناسب . طراحی مناسب کیفیت مصالح ساختمانی از مهمترین اصول مقاومسازی در برابر زلزله است .
- ساختمانهای ضعیف و قدیمی را میتوانید با صرف هزینه ای کم . با نظر متخصصین در مقابل زلزله مقاوم سازید
- سرعت عمل . حفظ خونسردی و پناه گیری صحیح در جا ی مناسب . ایمنی شما را بهنگام وقوع زلزله افزایش میدهد
- ایمنی شما و نزدیکانتان بستگی به تدابیری دارد که قبل از وقوع سانحه اندیشیده و به آن عمل کرده اید
- با رعایت مسائل ساده ایمنی محل زندگی . از وقوع خسارت های جبران ناپذیر جلوگیری نمائید

- بلایای طبیعی خبر نمی کند . آماده باشیم
- میدانید بار اقتصادی ناشی از حوادث ترافیکی سالانه 100میلیار دلار است.
- آیا میدانید ضربه به سر عامل فوت.
- 57% رانندگان، 59% پیادگان، 61% سر نشینان، 65% موتور سواران 67% دوچرخه سواران است.
- استفاده نکردن از کلاه ایمنی آسیب های وارده به ناحیه سر را به 3 برابر افزایش میدهد.
- هر یک کیلومتر کاهش سرعت در ساعت 4 تا 5 درصد تصادفات را کاهش میدهد.
- ایجاد جامعه ایمن نیاز مند مشارکت های ملی و بین المللی است .
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند.
- جامعه ایمن برابر است با افراد سالم.
- احتیاط کن تا بیشتر زندگی کنی
- ایجاد جامعه ایمن مستلزم هماهنگی پایدار میان نهادهای جامعه است.
- آموزش خانواده به عنوان نهادی پایه برای ایجاد جامعه ایمن یک وظیفه همگانی است.
- درباره حادثه عمیق تر بیندیشیم و آنرا ناشی از شانس ، اقبال و سرنوشت ندانیم .
- سرعت غیر مجاز عامل 50% از مرگ و میر و آسیب های ناشی از حوادث است .
- هر یک کیلومتر کاهش سرعت در ساعت 4 تا 5 درصد تصادفات مرگ بار را کاهش می دهد.
- آیا میدانید 25 درصد قربانیان حوادث ترافیکی ناشی از آسیب به سر و ضربه مغزی می باشد.
- استفاده نکردن از کلاه ایمنی آسیب های وارده به ناحیه سر را 3 برابر افزایش می دهد.
- استفاده از کلاه ایمنی 80-40 درصد مرگ و میر و آسیب ناحیه سر را کاهش می دهد.
- خطر بروز تصادفات رانندگی در ساعت 2 تا 5 صبح پنج برابر بیشتر از زمانهای دیگر است .
- بالاترین میزان تصادفات در افرادی که کمتر از 3 ساعت در شبانه روز خوابیده اند اتفاق می افتد .
- خواب آلودگی و خستگی دو عامل بسیار مهم در تصادفات رانندگی است .
- با دادن فرصت عبور به عابران خصوصاً کودکان و سالمندان در کاهش حوادث سهیم شویم .
- رعایت فاصله با خودروهای جلو وعقب عامل مهم در کاهش تصادفات است .
- دیدن و دیده شدن دو شرط اساسی در زمان رانندگی است و
- دید ناکافی عامل 65 درصد از تصادفات خودرو با موتور سیکلت است.
- دید ناکافی عامل 21 درصد از مرگ و میر ناشی از تصادفات است .
- سرعت زیاد در رانندگی یعنی استقبال از مرگ
- با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی معرف شخصیت خود به دیگران باشیم .
- روزانه 16 هزار نفر در دنیا به علت حوادث جان خود را از دست می دهند.
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند .
- والدین گرامی ، موتور سیکلت (مرکب مرگ) را در اختیار فرزند دلبندتان قرار ندهید.

- والدین گرامی ، منزل و خیابان دو محل اصلی در بروز حوادث هستند .
- سوختگی ، برخورد با اجسام ، سقوط و مهم ترین حوادث منزل هستند .
- سرعت غیر مجاز عامل 50 درصد از مرگ و میر و آسیب های ناشی از حوادث است .
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند .
- تصور نکنید حادثه همیشه برای دیگران اتفاق می افتد همه ما باید هوشیار و مراقب باشیم .
- هرگزسیم بدنه لباسشوئی وسایر تجهیزات برقی رابه لوله آب وصل نکنید
- هنگام شست وشوی دیوارها مراقب باشید کلیدها وپریزها خیس نشوند
- سرویس وراه اندازی کولرمنزل را به افراد متخصص واگذار نمائید
- راننده باید کودک را ببیند نه انتظارداشته باشد که کودک اورا ببیند
- از سوار کردن کودکان در پشت وانت، تریلی ، کامیون و.... خود داری کنید
- از مصرف موادمخدر،داروهای خواب آور ،ومشروبات الکلی در حین رانندگی خود داری نمائید
- انتخاب محل مناسب . طراحی مناسب کیفیت مصالح ساختمانی از مهمترین اصول مقاومسازی در برابر زلزله است .
- ساختمانهای ضعیف و قدیمی را میتوانید با صرف هزینه ای کم . با نظر متخصصین در مقابل زلزله مقاوم سازید
- سرعت عمل . حفظ خونسردی و پناه گیری صحیح در جا ی مناسب . ایمنی شما را بهنگام وقوع زلزله افزایش میدهد
- ایمنی شما و نزدیکانتان بستگی به تدابیری دارد که قبل از وقوع سانحه اندیشیده و به آن عمل کرده اید
- با رعایت مسائل ساده ایمنی محل زندگی . از وقوع خسارت های جبران ناپذیر جلوگیری نمائید
- بلایای طبیعی خبر نمی کند . آماده باشیم
- میدانید بار اقتصادی ناشی از حوادث ترافیکی سالانه 100میلیار دلار است.
- آیا میدانید ضربه به سر عامل فوت.
- 57٪ رانندگان ، 59٪ پیادگان ، 61٪ سرنشینان ، 65٪ موتور سواران 67٪ دوچرخه سواران است.
- استفاده نکردن از کلاه ایمنی آسیب های وارده به ناحیه سر را به 3 برابر افزایش میدهد.
- هر یک کیلومتر کاهش سرعت در ساعت 4 تا 5 درصد تصادفات را کاهش میدهد.
- ایجاد جامعه ایمن نیاز مند مشارکت های ملی، آموزشی و بین المللی است .
- روزانه 160 هزار نفر در دنیا به علت حوادث دچار معلولیت می شوند.
- جامعه ایمن برابر است با افراد سالم.
- دو نعمت برای انسان ناشناخته است. 1-سلامت 2-امنیت
- احتیاط کن تا بیشتر زندگی کنی
- از حوادث پیشگیری کنید اما نه به حرف بلکه با عمل

حیوان گزیدگی

- با اتلاف سگهای ولگرد رعایت اصول ایمنی توسط صاحبان سگهای خانگی در صد قابل ملاحظه ای از حیوان گزیدگی کاهش می یابد.
- در صورت تغییر در رفتار حیوان (پرخاشگری^[۱] گوشه گیری «ویا اشکال در بلع») از معاینه حیوان خودداری نموده و مورد را به دامپزشکی گزارش دهید.
- بر اساس ماده 689 قانون مجازات اسلامی هر اقدامی که تهدید علیه بهداشت عمومی (مانند سگ گزیدگی) شناخته شود و باعث صدمه یا مرگ فرد حیوان گزیده شود صاحب حیوان علاوه بر مجازات حبس به پرداخت دیه و قصاص نیز محکوم خواهد شد.
- شستشوی فوری زخم با آب فراوان و صابون بیشتر از 50٪ در پیشگیری از بیماری هاری مؤثر است.
- هر گونه حیوان گزیدگی را مشکوک به هاری تلقی نمائید مگر خلاف آن ثابت شود.
- هاری یک بیماری کشنده اما قابل پیشگیری است.
- مهمترین راه انتقال هاری ، گازگرفتگی و خراش توسط پستانداران است.
- تمامی موارد حیوان گزیدگی را بایستی مشکوک به هاری تلقی نمود
- هاری پیشگیری دارد ولی درمان ندارد.
- هرگونه حیوان گزیدگی را میتوان با مراجعه فوری جهت تلقیح واکسن و سرم از ابتلا به بیماری هاری نجات دهد.

مالاریا

- با احساس هرگونه علائمی از تب «لرز» درد عضلانی به مرکز بهداشتی جهت تهیه لام خون مراجعه کنید.
- استفاده از توری و پشه بند جهت جلوگیری از گزش پشه می تواند در پیشگیری از مالاریا اهمیت زیادی داشته باشد.
- در صورت مسافرت به مناطق آلوده حتما " وسایل حفاظت شخصی مانند کرمهای دور کننده حشرات استفاده کنید.

شپش

- لباسها و وسایل شخصی : زیر پیراهن « روسری » کلاه و دیگر لباسها « شانه » برس و وسایل خواب می توانند عامل انتقال شپش باشند.
- اگر متوجه وجود شپش در نزد خود یا دیگران شدید بلا فاصله به معلم یا والدینتان اطلاع دهید.
- جهت مبارزه با شپش علاوه بر انجام درمان اقدامات بهداشتی مثل شستشو مرتب ملحفه و لباسها اهمیت به سزایی دارد.

سالک

- مبارزه با سالک تنها با مشارکت همه دستگاههای اجرایی و همکاری صمیمانه مردم امکان پذیر است .
- بیشترین انتقال بیماری سالک درفصول گرم سال (خصوصا تابستان) صورت می گیرد .
- پوشانیدن زخمهای سالکی به منظور جلوگیری از آلوده شدن پشه خاکی های جدید و انتشار بیماری اهمیت زیادی دارد .

تب خون ریزی دهنده کریمه کنگو

- رعایت احتیاط همه جانبه در مورد خون و ترشحات بیماران در پیشگیری از ابتلای بیماری تب خونریزی دهنده کنگو – کریمه مؤثر است .
- از حمل و نقل هر گونه دام بدون اطلاع و اخذ مجوز از شبکه های دامپزشکی جدا " خودداری فرمائید .
- در صورت مشاهده موارد مشکوک به تب خونریزی دهنده فوراً " به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه فرمائید .
- بیماری تب خونریزی دهنده معمولاً " با سردرد شدید تب و لرز « درد عضلات بروز می کند .
- تب خونریزی دهنده کریمه کنگو یک بیماری ویروسی است که از طریق تماس با خون و یا ترشحات دام آلوده یا از طریق گزش کنه و یا تماس با بیمار آلوده به انسان منتقل میگردد.

سیاه زخم

- با مصرف گوشت دارای مهر دامپزشکی سلامت خود را در برابر بیماریهای خطرناکی مثل سیاه زخم تضمین نمائید .
- در صورت به وجود آمدن تاول یا زخم در هر نقطه از بدن به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید .
- سیاه زخم بیماری قابل انتقال بین انسان و حیوان است که به صورت پوستی « گوارشی و ریوی می توانند موجب بیماری شدید در انسان گردد .

سرطان

- درصدسرطانها باتغییرات ساده ای در زندگی قابل پیشگیری می باشد. 40
- سیگار علاوه بر خود مصرف کننده برای اطرافیان بخصوص کودکان اثار مخرب بیشتری دارد.
- سرطان مخصوص سن خاصی نیست و ممکن است در همه سنین ایجاد شود .
- سالانه 4 میلیون نفر در دنیا بعلت استعمال دخانیات فوت می کنند . بیش از 20 نوع سرطان به نوعی با مصرف دخانیات ارتباط دارد.
- پیشگیری بهتر از درمان است .برای پیشگیری ازسرطان از دوران کودکی شروع کنیم .
- بااستفاده از لباسهای محافظ –کلاه –کرمهای ضدافتاب خطر ابتلا به سرطان پوست راکاهش دهیم (تغییر درالگوهای کارهایی که در محیط باز انجام می شود.
- بارعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نمایید.

- وزن خود را با فعالیت بدنی منظم (30 دقیقه در روز 5 بار در هفته) در وضعیت طبیعی و مناسب حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود.
- پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه های ملی کنترل سرطان است .
- 30 درصد از سرطان ها را می توان در مراحل اولیه تشخیص داد و درمان موثر نمود .
- زندگی کودکانمان را بدون دود سیگار شروع کنیم زیرا کودکان امروز دنیای فردا هستند.
- من دوران کودکی بدون سیگار را دوست دارم . شعار سالروز جهانی سرطان سال 2008
- سرطان هم قابل پیشگیری است . شعار سالروز جهانی سرطان 2010
- ترس از سرطان خطرناکتر از بیماری سرطان است باید با آن مقابله کرد و از آن نترسید