

ارتقای سلامت

- آموزش اثر بخش، فرایندی است مستمر، ساده و صحیح
- آموزش سلامت را از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم
- در کودکی میاموزیم نوشتن را ، در جوانی میاموزیم زندگی را و در کهنسالی میاموزیم آموختن را.
- زکات علم آموختن است.
- روح خدمات بهداشتی درمانی آموزش سلامت می باشد .
- هدف از آموزش سلامت توانمند سازی افراد جامعه به منظور کمک به خودشان می باشد .
- خدمت واقعی به افراد جامعه توانمندسازی آنان در حل مشکلاتشان می باشد .
- برنامه‌های آموزش سلامت می‌تواند کمک موثری در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سطح سلامت جامعه باشد
- آموزش نقش محوری در ارتقا فرهنگ سلامت دارد
- انسان سالم محور توسعه
- به سلامت خود بیشتر بیاندیشیم
- سلامتی یکی از نعمت های بزرگ خداوندی است، قدر آن را بدانیم
- پیشگیری بهتر از درمان است
- به سلامت خود کمک کنیم
- ارتقاء سلامت = ارتقاء کیفیت زندگی
- از همین امروز برای سلامتی خود سرمایه گذاری کنیم
- من برای سلامتی خود چه کار کرده ام؟
- آیا من در سلامت جامعه نقش دارم؟
- بهداشت همه چیز نیست، اما همه چیز بدون بهداشت هیچ است .
- توانمند سازی افراد با آموزش مناسب گامی در جهت ارتقاء سلامت جامعه
- بیاییم در آموزش همه جانبه مشارکت فعال داشته باشیم .
- آموزش سلامت کلید اصلی سلامتی روح و جسم
- سلامت ، همچون جام بلورین ، زیبا و شکننده است و نگهداری از آن احتیاج به مراقبت و دقت زیادی دارد.
- کمک به افزایش آگاهیهای بهداشتی جامعه همانا بالا بردن سطح فرهنگ جامعه و شخصیت بخشیدن به افراد جامعه می باشد.
- رعایت بهداشت فردی و اجتماعی نشاندهنده شخصیت شماس است .
- برای سلامتی خود و جامعه: آنچه نمیدانم می‌پرسم آنچه عمل کردم آموزش می‌دهم

بهداشت فردی

- همواره از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده شود.
- از شنا کردن در استخرهای آلوده و آبهای راکد خودداری شود.
- برای شستشوی دست و صورت به خصوص چشمها از آب تمیز استفاده شود.
- سبزیجات و میوه جات قبل از مصرف ضد عفونی شود.
- قبل از مصرف غذا و بعد از توالی رفتن دستها را با آب صابون بشویید.
- تا حد ممکن غذا را به اندازه مصرف تهیه نمایند و اضافی آن را در یخچال نگهداری کنید.
- از مصرف مواد غذایی غیر بهداشتی مانند آب نباتهای رنگی و لواشکهای غیر بهداشتی و.. خودداری کنید.
- با انجام آزمایشات لازم از سلامتی مسئول بوفه مدرسه اطمینان حاصل شود و در صورت بیماری تا درمان کامل از ادامه کار وی جلوگیری شود.
- از وسایل شخصی استفاده نموده و هرگز از وسایل دیگران مانند حوله ، لیوان ، شانه و مسواک استفاده نکنید.
- از ریختن خلط و آب دهان در کوچه و معابر عمومی خودداری کنید.
- در هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان را با دستمال تمیز بگیرید.
- دستشویی ها و توالی ها بایستی به طور مرتب ضد عفونی شود.
- به محض مشاهده بیماری های مسری خطرناک موارد مشاهده شده را به مراکز بهداشتی درمانی اطلاع دهید.
- موها را مرتباً شانه و یا برس بکشید.
- هرگز از شانه، کلاه، مقنعه و روسری دیگران استفاده نکنید.
- استحمام روزانه و حداقل دوبار در هفته لازم است.
- در صورت مشاهده جوشهای چرکی، پوسته پوسته شدن، لکه های سفید رنگ و یا هرگونه ضایعه غیرطبیعی در روی پوست سر فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
- حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنید .
- لباسهای زیر را در صورت آلودگی به شپش با آب جوش شسته و اتو کنید.
- همیشه از وسایل شخصی استفاده نموده و هرگز از وسایل دیگران مانند برس ، شانه ، شال گردن و کلاه استفاده نکنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنیم .
- از تماس دست و اشیا، (خودکار و پاک کن ...) با دهان خودداری کنید .
- همیشه دستها را قبل از غذا خوردن و قبل از خروج از توالی با آب و صابون به خوبی بشویید .
- در صورت مشاهده هر گونه اسهال و استفراغ فرد مبتلا را به نزدیکترین مرکز بهداشتی . درمانی هدایت کنید .

- با رعایت بهداشت همیشه سالم و شاداب زندگی کنید .
- سلامتی برای هر فردی گرانباترین و عزیزترین دارایی است.
- با حفظ بهداشت و توجه به ضوابط آن زندگی را زیبا خواهیم دید.
- محافظت منابع آب آشامیدنی، جمع آوری و دفع صحیح فاضلاب و رعایت بهداشت فردی اقدامهای اساسی در پیشگیری از بیماریهای اسهال هستند.
- سلامتی تاجی است زرین که افراد بیمار قادر به دیدن آن می‌باشند.
- بعد از شنا، موها و بدن خود را بشویید تا کلر روی بدن باقی نماند
- در هنگام شنا، فقط از لوازم شخصی خود استفاده کنید
- اگر به بیماری پوستی یا عفونی مبتلا هستید، به هیچ وجه به استخر نروید تا _ بیماری شما به دیگران منتقل نشود
- برای جلوگیری از ابتلا به اسهال از آب سالم و بهداشتی استفاده نمایید .
- بهترین و آسان ترین راه پیشگیری و کاهش آلودگی آب استخر، دوش گرفتن پیش از ورود به استخر می باشد
- برای پیشگیری از سرطان پوست، از کرم های ضدآفتاب مناسب استفاده نمایید
- درمراجعه به آرایشگاه در صورت امکان هر مشتری لوازم آرایشی خود (قیچی . شانه . تیغ . پیش بند) را به همراه داشته باشد .
- مسافری گرامی : رعایت بهداشت فردی لذت بخش بودن مسافرت را تضمین میکند.

بهداشت مساجد

- با پای پاکیزه و جوراب تمیز وارد مسجد شویم .
- از خشک کردن صورت و دستها با پرده های مساجد و اماکن متبرکه پرهیز نماییم .
- از لگن و تشتک آب راکد برای شستشوی استکان و نعلبکی در مساجد خودداری کنید .
- جهت نوشیدن آب و شربت از لیوانهای عمومی استفاده نکنیم .
- در حفظ بهداشت محیط مساجد و سرویسهای بهداشتی آن بکوشیم .
- از وسایل مشترک از قبیل حوله . چادر و مقنعه در مساجد استفاده نکنیم .
- فضای مسجد را با دود سیگار آلوده نکنیم .
- هر کس مسجدی را خاکروبی کند خداوند پاداش آزاد کردن بنده ای را برایش مینویسد .
- نظافت مسجد و رعایت موازین بهداشتی تکلیف عموم مسلمانان است .
- مساجد را هر هفته خوشبو و معطر کنید .
- داخل مساجد مشو مگر با وضو .
- مسجد جایگاه انسانی است که پاکیزگی را دوست دارند و خداوند پاکیزگان را دوست دارد (سوره توبه)
- وقتی به مسجد میروید بهترین و پاکیزه ترین لباسها را بپوشید .

- مسجد سنگر قداست و پاکیزگی
- خانه مرا برای طواف کنندگان و نمازگزاران پاکیزه کن . (سوره حج)
- در مساجد از لیوانهای یکبار مصرف استفاده کنید .
- غبار روبی از مساجد مایه کسب آمرزش و رحمت الهی است .
- غیر از مواقع انجام مراسم عبادی مانند احیاء و اعتکاف از بیتوته کردن و خوابیدن در مسجد خودداری کنید .
- در صورت ابتلا به سرما خوردگی یا سایر بیماریهای مسری تا بهبود کامل از رفتن به مسجد خودداری نمایید .
- از وضو گرفتن در حوض یا آب نمای مساجد خودداری کنید .
- در تامین حرارت و برودت مساجد در فصول مختلف سال نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت نمایید .
- مساجد را پاکیزه نگه داریم ، مسجد خانه خداست .
- صدای بلند گوی مسجد باید به نحوی تنظیم شود که در داخل و خارج مسجد مایه آزردهی نگردد.

احادیث

- رسول اکرم (ص) : امام حسین (ع): سلامت نعمت پنهانی است که هر گاه موجود باشد، فراموش می شود و هر گاه از دست برود، به یاد می آید.
- امام صادق (ع): در آنچه که برای تامین سلامت هزینه می شود اسراف نیست، زیرا اسراف در آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد.
- امام علی (ع): دستیابی به تندرستی جز با پرهیز میسر نیست.
- امام علی (ع): سلامت، گوارا ترین نعمت هاست.
- امام علی (ع): نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می ماند ، آن را تمیز می کند، اما کهنه اش هم می کند.
- حضرت رسول (ص): بسیار شستشو و نظافت کن که خداوند بر عمرت بیافزاید.
- حضرت رسول (ص): همواره جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم مسواک کردن واجب خواهد شد.
- حضرت رسول (ص): دهان های شما راه های تلاوت قرآن است آنها را با مسواک پاکیزه و خوش بو سازید.
- حضرت رسول (ص): خلال کنید چون خلال کردن ، دهان را پاکیزه می کند و برای لثه ها خوب است.
- حضرت رسول (ص): سحر خیز باشید که در سحر خیزی برکت است.
- امام علی (ع): خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم گردد.
- حضرت رسول (ص): در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است.
- امام علی (ع): از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن بپرهیزید که این کار بیماری ها و رنج ها را بر می انگیزاند.
- امام صادق (ع): برای هر چیز زینتی است و زینت سفره، سبزیجات است.

- امام صادق (ع): مومن را بایسته است که تا غذا نخورده (صبحانه)، از خانه بیرون نرود؛ چرا که این کار به او استواری بیشتر می دهد.
- امام رضا (ع): نوشیدن آب سرد پس از غذای داغ و شیرینی، باعث از بین رفتن و فساد دندان ها می گردد.
- حضرت رسول (ص): مادر همه دارو ها، کم خوری است.
- حضرت عیسی (ع): ای زادگان اسرائیل ! فراوان مخورید ، زیرا هرکس زیاد بخورد ، فراوان نیز می خوابد و هرکس فراوان بخوابد ، نماز اندک می گذارد و هر کس نماز اندک بگذارد ، از غافلان شمرده می شود .
- زندگی بدون سلامتی خیر و سعادت در آن نیست.
- حضرت علی (ع) : تندرستی برترین نعمت الهی است .
- امام محمد باقر (ع) : خوشرویی سبب جلب محبت دیگران است .
- پیامبر اکرم (ص) : فرزندان خویش را احترام کنید و با ادب و روش پسندیده و نیکو آنها را تربیت کنید .
- پیامبر اکرم (ص) : بدانید که بهترین کس از میان مردم ، آن است که دیر به خشم می آید و زود خشنود میشود.
- پیامبر اکرم (ص) : آرامش غنیمتی است ارزشمند و بی بهره بودن از آن زیانی است بزرگ.
- پیامبر اکرم (ص) : در زندگی استوار باش و رفتارت با مردمان را نیک