



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
مرکز بهداشت شهرستان کاشمر

گزارش مصور فعالیت‌های هفته سلامت

مردان ایرانی (سما) شهرستان

کاشمر در سال ۱۳۹۳

نخستین اولویتی که باعث

کاهش عمر مردان می‌شود



ایمنی، کلید رسیدن به جامعه بدون حادثه

هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) ۱۳۹۳

کمربند خود مراقبتی را ببندیم

خلاصه فعالیتهای هفته سلامت مردان ایرانی (سما)

• برگزاری جلسه کمیته هماهنگی و برنامه ریزی فعالیتهای هفته سلامت مردان در تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۹

• برگزاری جلسه آموزشی ، هماهنگی و برنامه ریزی فعالیتهای هفته سلامت مردان با ادارات در محل فرمانداری شهرستان در مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۳

• مکاتبه با امام جمعه محترم شهرستان جهت ایراد سخنرانی در زمینه سلامت مردان در خطبه های نماز جمعه مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۱ و ارسال مطالب مربوطه طی نامه شماره ۹۳/۵۹۸۱۷۸ مورخه ۱۳۹۳/۱۱/۳۰

• درج پیامهای مرتبط با سلامت مردان در سربرگ نامه های اداری

۱۰ اعلام به کلیه مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی به منظور برگزاری جلسات آموزشی در زمینه سلامت مردان و شعار امسال در طی هفته ملی سلامت مردان و ارسال گزارش عملکرد به ستاد شهرستان و ارسال پوستر (۲ عدد) و روز شمار هفته سلامت و ۲ سری مطالب آموزشی طی نامه های شماره ۹۳/۵۹۸۱۷۸ مورخه ۱۳۹۳/۱۱/۳۰ ، ۱۰/۱۷۰۴۱ ب مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۷

۰ تهیه مجموعه آموزشی در زمینه سلامت مردان با موضوعات سوانح و حوادث ایمیل به ادارات سطح شهرستان و روابط عمومی جهت قرار دادن در سایت شبکه (که مطالب و پوستر آن در سایت قرار داده شد)

۰ توزیع پوستر هفته سلامت مردان در مراکز شهری ارسالی از استان طی نامه شماره

۱۰/۱۷۰۰۶ ب مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۷

مشارکت واحد های ستادی مرکز بهداشت بویژه واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها در تهیه مواد کمک آموزشی با توجه به روز شمار اعلام شده از سوی استان

• مشاوره رایگان آقایان در زمینه مسائل بهداشتی و درمانی توسط همکاران محترم پزشک در سطح مراکز بهداشتی درمانی شهرستان



جلسه هماهنگی با واحد

های ستادی مرتبط





جلسه آموزشی و هماهنگی ادارات سطح





جلسه

بهورزان

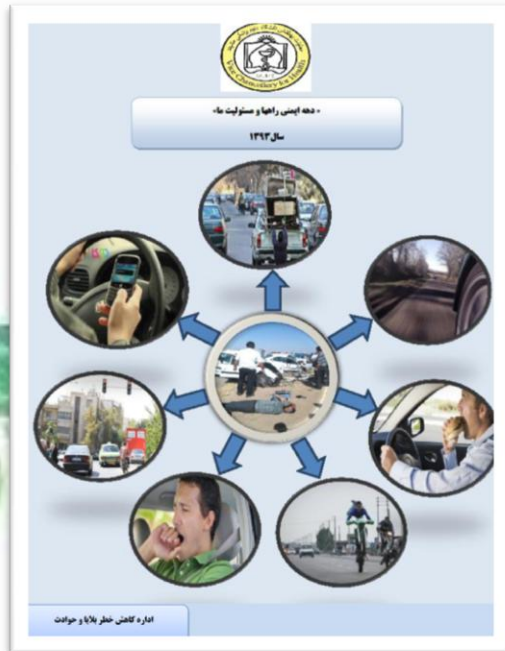
جلسه تیم

سلامت



توزیع مطالب آموزشی

در مراکز



پیام های نهی آموزشی

رانندگان! آیا هیچگاه فکر کرده‌اید که چرا برای مسافرین شیرین‌تری با هم عارف می‌کنید و بی در هنگام رانندگی حق تقدم بگذرانید و رعایت نمی‌کنید؟

خط معصنه بسط جاده حکم دیوار قانون است. از آن عبور نکنید.

با رهبر از تلفات رانندگی، سوار این و جوانی را برای خود و همسفران هبدا کنید.

جاده همیشه آسفید راننده با احتیاط است.

رعایت مقررات رانندگی مساوی با پیشگیری از حوادث، مسواری سالی.

هشدار قبل از سفر از سلامت فنی و وجود تجهیزات ایمنی در وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.

رانندگان! لذت سفر خود را با سرعت غیرمجاز به خاطر، تلخ میل نکنید.

راننده، عدم توجه به جلو، سرعت و مسافت غیرمجاز و انحراف به چپ از محورترین علل تصادفات رانندگی است.

رانندگان! خط معصنه به منزله دیوار قانون است که عبور کردن، مسافت گرفتن و دور زدن بر روی آن ممنوع است.

راننده عزیز تمام حیران متعلق به شماست. این چند ثانیه خطاگشتی شده را برای عابران بگذرانید.

راننده گرایی، اگر شما به جای بانس راهشانی بودید با افراد مختلف و محل طعم و آسایش فصولی چه بر خود می‌کردید؟

رانندگان! مسترد بر گرین حوادث رانندگی همیشه در اثر کوچکترین بی‌احتیاطی‌ها اتفاق می‌افتد.

راننده عزیز، هیچ تصادفی، صورت نمی‌یابد مگر اینکه قبل از آن نخطی صورت پذیرفته باشد.

رانندگان! سمن کردند ایمنی هنگام رانندگی حواصن سدمات وارد به سر و نه را نا حدود ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

بالاکنش پس از استوار از خودرو، کردند ایمنی را بیندازید. چه بسیار ممکن است جاده همان لحظه در کفین باشد.

کمرند ایمنی بهترین ابزار دفاعی برای مقابله با حرکات غیرقابل پیش‌بینی سوار رانندگان بخصوص رانندگان کابریه است.

استفاده از کلاه ایمنی درسد بالایی از میزان مرگ و میر و آسیب‌های جدی به ناحیه سر عوالمسواران را کاهش می‌دهد.

راننده عزیز با اولین احساسی خستگی و خواب‌آلودگی از ادامه رانندگی اجتناب ورزید.

بی‌توجهی به جلو هنگام رانندگی از جانب راننده وسیله نقلیه از صند دیوار قائل سدمات است که باعث بروز تصادفات در رانندگی می‌شود.

ماده ۱۵۰ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی اشاره می‌کند که استفاده از هرگونه وسایل و تجهیزات مانند تلفن همراه که باعث انحراف ذهنی و رفتاری راننده شود، ممنوع است.

معلوم شده به تازگی سمارک شامل هرگونه عملی است که فرد راننده را هنگام رانندگی از توجه به جلو و انحراف باز داشته و در نهایت راننده عمار خطر شود. مسافت کردن با تلفن همراه یکی از سدمات بارز و ملموس این موضوع است که در بیشتر موارد باعث بروز تصادفات خطرناک می‌شود.



ارسال پمفات

آموزشی به ادارات

سرعت

سرعت که به عنوان یک عامل خطر کلیدی در آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی مطرح شده است هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب های ناشی از تصادف ها تاثیر می گذارد

سرعت غیر معیار یعنی فراتر رفتن از محدوده سرعت رانندگی با سرعت نامناسب یعنی رانندگی با سرعتی که برای شلش روی جاده و وضعیت ترافیکی مناسب نیست. سرعت غیرمجاز و نامناسب در آمار مرگ و میر و آسیب های ناشی از حوادث سیم به سزای دارد. این سهم در کشورهای توسعه یافته 100 و در برخی کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه 150 است.

با کنترل سرعت خودروها می توان از بروز تصادف ها پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادف ها و در نتیجه شدت آسیب وارده بر قربانی را کاهش داد.

چگونه سرعت بر تصادف و آسیب های ناشی از آن تاثیر میگذارد ؟



(در سرعت بالا راننده باید در مدت زمان کوتاهی توقف کند و مانع تصادف شود)

(خودرویی که با سرعت 50 کیلومتر در ساعت حرکت می کند محولا برای توقف به 13 متر مسافت نیاز فرد و خودرویی که با سرعت 40 کیلومتر در ساعت حرکت می کند به مسافت کمتر از 85 متر برای توقف نیاز دارد)

(به طور متوسط کاهش سرعت به میزان 1 کیلومتر در ساعت باعث می شود که خطر تصادف های آسیب زا 13 و خطر تصادف های مرگبار 15-4% کاهش یابد)

(هم چنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تاثیر می گذارد. احتشام مرگ برای سرنشینان خودرو با سرعت 80 کیلومتر در ساعت 20 برابر زمانی است که سرعت حین تصادف 30 کیلومتر در ساعت باشد)

(ارتباط بین سرعت و شدت آسیب، به خصوص برای افراد آسیب پذیری مانند عابران پیاده و موتور سواران و دوچرخه سواران بحرانی است به عنوان مثال 50 شده است که عابران پیاده در زمان برخورد با یک خودرو که سرعت آن 30 کیلومتر

در ساعت با گذشت است. 90٪ شانس زنده ماندن دارند، در حالی که در زمان برخورد با خودرویی که 45 کیلومتر در ساعت سرعت دارد، شانس زنده ماندن عابران پیاده کمتر از 10٪ است)

(عابران پیاده در تصادف با خودرویی که 80 کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلا شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد می کند کاهش می یابد)

چه عواملی بر سرعت تاثیر می گذارد؟

(تصادف سرعت توسط راننده ممکن است تحت تاثیر عوامل زیر باشد:

(عوامل مربوط به راننده : سن ، جنس ، میزان خستگی ، تعداد سرنشینان خودرو

(عوامل مربوط به راهها و وسایل نقلیه طراحی جاده و خیابان ، کیفیت سطح جاده و خیابان، افتد خودرو ، میزان حداکثر سرعت خودرو

(عوامل مربوط به ترافیک : محیط ترانکو و ترکیب ترافیک ، سرعت معیار، شرایط آب و هوایی

چگونه می توان برای مقابله با عوامل موثر در سرعت

برنامه ریزی کرده ا

(تدوین و اعمال قانون محدودیت سرعتان مهمترین اقدامات کاهش آسیب های ناشی از تصادف است-بر اساس بررسی های مختلف ، هر 1 کیلومتر کاهش سرعت در ساعت به 13-12% کاهش در میزان تصادف منجر می شود)

(تجزیه و بررسی بسیاری از کشورها حاکی از آن است که اعمال محدودی قانون محدودیت سرعت، بر کاهش سرعت 50 موقت دارد و باید به طور مستمر و مشهود، این قانون را اجرا کرد)

(استفاده از دوربین های کنترل سرعت در زمینه کاهش تصادف ملزوم به صرفه است)

(در برخی کشورها، در خصوص محدودیت سرعت، بر حسب شرایط آب و هوا و زمان شدادرهای مختلفی داده می شود، بر همین اساس محدودیت سرعت باید با شرایط مللی و محیط های ترافیکی متناسب باشد)

(همچنین، میزان سرعت ممکن است تحت تاثیر ایجاد ساختارهای ایمن تر قرار گیرد. به عنوان مثال اقدامات مربوط به تغییر محیط جاده بر کاهش جریان (روزان بودن)، ترافیک و سرعت خودروها و در نتیجه مراقبت از تصادف ها و کاهش میزان آسیب های ناشی از آن ها موثر است این اقدامات شامل سوزا کردن محل ها ترده با سرعت بالا و سرعت پایین و سامند و ورود خودروها به محل های مشخص است)

(اقدامات مربوط به کنترل سرعت به طور گسترده جهت کاهش تعداد تصادف ها در بسیاری از کشورهای توسعه یافته اجرا شده است. این اقدامات شامل ایجاد شهیدات فیزیکی کاهش دهنده سرعت است برخی از این شهیدات عبارتند از:

1. ایجاد مسیرهای دوربرگردان
2. تغییرات عمودی در راه ها (مانند بست اندازها)
3. تغییرات افقی در راه ها (مانند پارک کردن راه و ایجاد سرعت گیرها)

در جایی که اجرای قوانین کنترل سرعت موثر نیست، انجام اقدامات تایید شده جهت کاهش سرعت ممکن است اثربخش باشد.



راه ایمن

به مناسبت هفته ملی سلامت مردان 1393

دکتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس اداره میانسنان

ایمن رانندگی کنید

فرم گزارش عملکرد فعالیتهای آموزشی بزرگداشت هفته سما (شهرستان کاشمر)
 واحد سلامت خانواده و جمعیت سال ۱۳۹۳

ردیف	عنوان فعالیت	گروه هدف	تعداد	تاریخ	محل فعالیت	مدت		مدرسین				سایر		پذیرایی	تکثیر	مبلغ کل
						روز	ساعت	مقطع تحصیلی	تعداد	ساعت تدریس	مبلغ حق التدریس	موضوع	مبلغ			
1	برگزاری جلسه آموزشی هماهنگی ادارات	مدیران ادارات	۲۶	۱۳۹۳/۱۲/۳	فرمانداری	۱	۱	پزشک	۱	۱	۱۰۰۰۰۰					۱۰۰۰۰۰
۲	ارسال شعار و روز شماره کلیه مراکز و ادارات	ادارات و پرسنل مراکز	۹۵		مرکز بهداشت	۱	۴								۱۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰
۳	برگزاری جلسه آموزشی سلامت مردان	بهورزان ، پرسنل ستادی ، تیم سلامت	۱۲۰	۱۳۹۳/۱۲/۵ ۱۳۹۳/۱۲/۶ و	مرکز بهداشت	۲	۲	کارشناسی	۱	۲	۷۰۰۰۰					۱۴۰۰۰۰
جمع کل : ۱۲۴۰۰۰۰۰ریال																

شعار هفته ملی
سلامت مردان ایرانی
(سما)

ایمنی کلید رسیدن به
جامعه بدون حادثه

مرکز بهداشت شهرستان کاشمر
واحد سلامت جمعیت ، خانواده و