

سلامت

کارکنان ۱۱۵



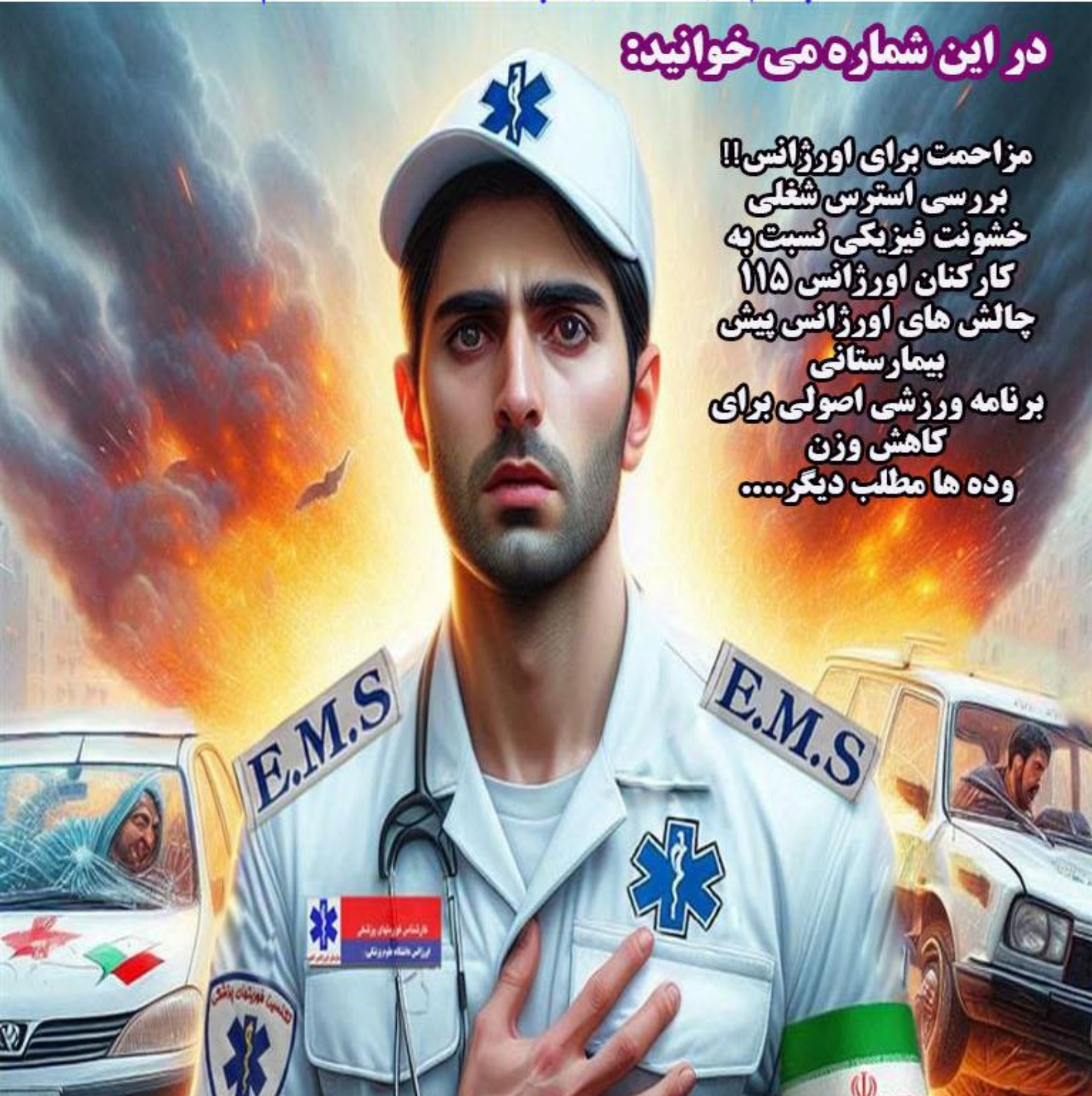
استان چهارمحال و بختیاری

واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی

پنجم خرداد ماه هزار و چهارصد و سه - شماره دوم

در این شماره می خوانید:

مزا حمت برای اورژانس!!
بررسی استرس شغلی
خشونت فیزیکی نسبت به
کارکنان اورژانس ۱۱۵
چالش های اورژانس پیش
بیمارستانی
برنامه ورزشی اصولی برای
کاهش وزن
وده ها مطلب دیگر....





استان چهارمحال و بختیاری



واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



سپس دست نگه دارید و مدت زمانی که پیاده روی کرده اید و میزان ضربان قلب خود را در دفترتان یادداشت کنید، این زمان در واقع حد نصاب پایه شما است. این حد نصاب پایه تعیین کننده مدت زمان پیاده روی در جلسات بعدی است، به این صورت که جلسات بعدی همان هفته را در همان مدت زمان (یعنی برابر با حدنصاب پایه) پیاده روی کنید و در پایان هر جلسه ضربان قلب خود را یادداشت کنید.

در هفته دوم، حدنصاب پایه ای را که در هفته اول بدست آورده اید، ۱۰ درصد افزایش دهید، و زمان و ضربان قلب خود را در دفترتان ثبت کنید. این کار را انجام دهید تا بتوانید در حالی که ضربان قلبتان از محدوده هدف بالاتر نرفته است، به راحتی ۶ دقیقه پیاده روی کنید. نگران نباشید که چه وقت موفق به انجام این کار خواهید شد. شما برای کسب تناسب اندام تلاش می کنید و این دقیقاً همان چیزی است که باید انجام دهید.

چگونگی شروع برنامه ورزشی اصولی برای کاهش وزن

شهزاد محمدیان [متخصص

[تغذیه ورزشی از استرالیا]

مرحله ۱: کم تر از ۶ دقیقه (افزایش تا ۱۲ دقیقه) در اولین جلسه، مدت زمانی که به راحتی قدم زدید و میزان ضربان قلب خود را در انتهای پیاده روی در تقویم یا دفتر یادداشتی که تهیه کرده اید، بنویسید. اگر میزان ضربان نبض شما در پایان پیاده روی، بالای محدوده هدف بود، در جلسه بعدی، یک دقیقه پیاده روی کنید، نبض خود را بگیرید و آن را یادداشت کنید، اگر برابر با حداکثر مقدار محدوده هدف یا بالاتر از آن بود، دست نگه دارید.

سپس این مدت زمان (یعنی ۱ دقیقه) را در دفتر خود ثبت کنید. جلسات بعدی آن هفته را نیز به همین مدت پیاده روی کنید و در پایان، میزان ضربان قلب خود را یادداشت کنید. اما اگر پس از یک دقیقه پیاده روی، میزان ضربان قلب شما در محدوده هدف یا زیر آن قرار داشت، یک دقیقه دیگر به پیاده روی ادامه دهید و دوباره نبض خود را بگیرید. آن قدر این کار را تکرار کنید تا ضربان قلب شما به حداکثر مقدار محدوده هدف برسد.



ساعت مچی خود را دست کنید و به پیاده روی بروید. کمی قدم بزنید و در حین پیاده روی شانه ها را عقب و سر را بالا بگیرید. از حالت معمولی کمی عمیق تر، اما راحت نفس بکشید. بیشتر مردم دوست دارند در خارج از خانه قدم بزنند اما پیاده روی در داخل خانه و حتی به صورت «درجا» نیز اشکالی ندارد. در هر حال، دست هایتان را کمی بیشتر از همیشه تاب دهید و زانوهایتان را از حالت معمول بالاتر بیاورید.

شش دقیقه قدم

بزنید، سپس دست نگه دارید و تعداد ضربان قلب خود را بشمارید. اگر تعداد ضربان قلب شما از محدوده هدف فراتر نرفته بود، می توانید برنامه ورزشی خود را از مرحله ۲ آغاز کنید. اما اگر ضربان قلب شما بیش از محدوده هدف شده بود، یا احساس راحتی نمی کردید، و یا اصلاً نتوانستید ۶ دقیقه به پیاده روی ادامه دهید، به خودتان فشار نیاورید، پیاده روی را قطع کنید و برنامه ورزشی خود را از مرحله ۱ آغاز کنید.





استان چهارمحال و بختیاری



واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



عوامل تنش زای شغلی در تکنسین های اورژانس ۱۱۵

نیروی انسانی هر کشور، از بزرگترین و با ارزش ترین سرمایه های سازمان های موجود در جوامع محسوب می شوند. افراد در زندگی با انواع مختلفی از تنش روبرو می شوند و تنش شغلی یکی از این تنش ها می باشد.

تنش به عکس العمل های شدید فیزیکی و احساساتی فرد در برابر شرایط و محیط کار اطلاق می شود. این وضعیت در مواقعی که شرایط و منابع موجود با توقعات، نیازها و توانایی های فرد تناسب نداشته باشد بوجود می آید و موجبات بروز نارسایی های جسمی و روحی را فراهم می آورد روحیه ی انسان به گونه ای است که با بروز تغییرات، خواه ناخواه او در تنش ایجاد شده و تنشهای ناشی از فعالیت های شغلی بر سلامت جسمانی و روانی وی اثر می گذارند.

استرس بخش تفکیک ناپذیر زندگی است و بسته به سطح فشار روانی و کیفیت انطباق فرد با آن، ممکن است منجر به بیماری یا برعکس، تجربه ای مثبت شود. عوامل روانی یکی از خطرات اصلی در محیط کار محسوب می و دانشو در بین آنها، تنش شغلی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

مدیران و کارکنان فوریت های پزشکی به عنوان افراد تأثیرگذار در ارائه خدمات درمانی و افزایش عملکرد سازمان مربوطه و نهادینه سازی آن، نقش مهمی ایفا می کنند و اطلاع و توجه به تنش های شغلی آنان یکی از مباحث مهم می باشد زیرا باعث افزایش سلامت کارکنان

کیفیت زندگی و در نهایت افزایش بهره وری و رضایت کارکنان می شود تکنسین های اورژانس ۱۱۵ در طول یک روز کاری خود با تنشهای زیادی روبرو هستند و به یقین این فشارهای روحی در کیفیت کاری آنها اثر گذار خواهد بود. بر کسی پوشیده نیست که این استرس تهدیدی برای سلامت جامعه و جان ساکنان منطقه ی تحت پوشش پایگاه اورژانس مربوط است.

بر اساس نتایج به دست آمده بیشترین تنش زایی مربوط به متغیر مراقبت از بیمار بدحال رو به مرگ است و نیاز به مهارت زیاد در رتبه دوم قرار دارد و از طرف دیگر متغیر قادر نبودن به تصمیم گیری در موقعیت ها به عنوان متغیری که کمترین تنش زایی را ایجاد می کند، معرفی شد. این یافته مشابه تحقیق مطیع و همکارانش بود که با توجه اینکه کارکنان فوریت های پزشکی با تصادفات و تروماهای شدید در ماموریت های مختلف روبرو می شوند، مدیریت کردن این گونه صحنه های نیاز به مهارت و تجربه کاری بالایی دارد، کارکنانی که از تجربه کافی برخوردار نباشند به احتمال زیاد استرس و تنش زیادی را متحمل می شوند.

لیلا والی / ، طاهره شریفی 2 ، محسن امینی زاده سعید میرزایی 4 ، نادیا ارومیه ای 3 ، راحیل قربانی نیا برگرفته از فصلنامه بیمارستان

مدیران اورژانس برای کاهش تنش های مدیریتی کارکنان می توانند با سیستم مدون آموزشی مناسب برای کارمندان بدو خدمت و کارمندان موجود و با مشارکت کارکنان در تصمیم گیری های مدیریتی، انگیزش و کارایی کارکنان را افزایش دهند





مزاحمت برای اورژانس ۱۱۵

دکتر محمود شمسی پور دهکردی، رئیس مرکز مدیریت اورژانس پیش بیمارستانی استان، در گفتگو با نشریه **سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی**، به مشکلات تکنسین‌های اپراتور ۱۱۵ اورژانس اشاره کرد و گفت: نیروهای ما به صورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات به هموطنان هستند، در حالی که معدود افرادی با تماس‌های بی مورد، برای همکاران ما ایجاد مزاحمت می‌کنند.

رئیس مرکز مدیریت اورژانس پیش بیمارستانی استان، افزود در دوماه ابتدایی ۱۴۰۳، از ۳۴۰۰۴ مورد تماس با ۱۱۵، ۳۵۹۴ مورد مزاحمت بوده و نسبت به مدت مشابه در سال ۱۴۰۲ شاهد کاهش ۴۰ درصدی تعداد تماس‌های مزاحمت بوده ایم. وی گفت: در سال ۱۴۰۲، از ۲۰۳۹۴۷ مورد تماس با ۱۱۵، ۲۴۴۹۲ مورد از تماس‌ها از نوع مزاحمت برای ۱۱۵ بوده است که نسبت به سال ۱۴۰۱ رشد ۱۵ درصدی را نشان می‌دهد

دکتر محمود شمسی پور دهکردی با اشاره به مزاحمت‌های تلفنی که باعث ایجاد اختلال در روند خدمت رسانی کارشناسان اورژانس ۱۱۵ می‌شود، گفت: در حین تماس‌هایی که با اورژانس ۱۱۵ گرفته می‌شود و بعضی از این تماس‌ها حیاتی هستند، به یکباره یک نفر مزاحم می‌شود و برای همکاران ما مشکل درست می‌کند. وی افزود: ثانیه‌ها در تماس با اورژانس ۱۱۵ مهم است و نباید به خودمان اجازه دهیم جان یک هموطن به خاطر مزاحمت ما به خطر.. بیافتد





استان چهارمحال و بختیاری

واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی

وجود کادر خستگی ناپذیر اورژانسی ۱۱۵ برای سلامت جامعه یک موهبت است



کمردرد در بین کارکنان فوریتهای پزشکی

پرسنل فوریتهای پزشکی به تناسب شغل خود با مشاهده مکرر مرگ بیماران، بی تابی و ناله بیماران، انتظارات و مشکلاتی مانند شیفتهای مکرر و پشت سرهم، شکایات همراهان بیماران مواجه هستند که این عوامل بر روی سلامت جسمی و روحی و توانایی عملکرد آنها و کیفیت زندگی آنها تأثیر گذار بوده و سبب مشکلات جبران ناپذیری شده است.

کیفیت زندگی شخصی و کیفیت زندگی کاری به طور مستقیم روی خدمت رسانی سازمان به مشتریان تاثیر می گذارد

کمردرد به طور چشمگیری در بین کارکنان فوریتهای پزشکی شایع می باشد که این مسئله ممکن است زندگی و کار فرد را تحت تأثیر قرار داده، محدودیت ها و مشکلات متعددی را از لحاظ فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و شغلی برای او ایجاد میکند که این مشکلات .. کیفیت زندگی آن ها را کاهش می دهد

بررسی خشونت فیزیکی نسبت به کارکنان اورژانسی ۱۱۵

در روانشناسی اجتماعی واژه ی پرخاشگری را به عنوان هر رفتاری که قصد آن صدمه به شخصی است که نمی خواهد به او آسیب برسد تعریف می کنند

خشونتها شامل طیفی از اعمال عمدی خشن جسمی، روانی، عاطفی و کلامی است که تأثیر منفی بر سلامت جسم و روان فرد و درک از خود بر جای میگذارد

شیوع خشونت شغلی علیه کارکنان درمانی تا حدی افزایش یافته است که ۷۰ تا ۸۰ درصد پزشکان، پرستاران و کارکنان فوریتهای پزشکی سالانه یک یا چند مورد خشونت را تجربه میکنند و کارکنان درمانی این مشکل را جزئی از حرفه خود میدانند. خشونت در محل کار یک مشکل بهداشتی در حال افزایش و علت اصلی ایجاد اختلال در سلامتی در کارکنان فوریتهای پزشکی در سراسر جهان است.

خشونت شغلی تأثیر منفی بر سلامت کارکنان فوریتهای پزشکی دارد که منجر به آسیب جسمی جزئی یا عمده، ترک کار و نارضایتی شغلی، ناتوانی جسمی و آسیب روانی میشود و تأثیر زیادی در کیفیت خدمات و رضایت بیماران از کارکنان دارد و در موارد شدید ممکن است باعث مرگ شود

کارکنان فوریتهای پزشکی بیشتر مواقع در موقعیت پر استرس باید کمکهای اولیه پزشکی و خدمات پیش بیمارستانی را در فضایی همراه با آرامش ارائه نمایند

این امر متضمن برقراری یک ارتباط مناسب بین کارکنان فوریتهای پزشکی با بیمار و همراهان آنها هست. لذا بررسی میزان و شدت خشونت در محل کار امری ضروری است.

منبع:

مجله ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها

دوره 7، شماره 3، پاییز، 1398، صفحات 138 تا 147



این است که گویند که ما دست خداییم
 ما مرهم زخم تن بی تاب شماییم
 هر جا که غمی رفته در آن ناحیه ، ماییم
 ما مرهم زخم تن بی تاب شماییم
 هر چند پر از زخم ولی باز دوییم
 ما مرهم زخم تن بی تاب شماییم
 خون شد دلمان گرچه ، هنوزم سر پا هست
 هر ثانیه پشت سر ما ذکر و دعا هست

القصه که در شاهه ی ما عطر خدا هست
 ”در خانه ی ما رونق اگر نیست صفا هست“
 از هر چه به جز عشق در این شغل جداییم
 ما مرهم زخم تن بی تاب شماییم



برگزاری کارگاه مهارت های ارتباطی در محیط کار ویژه کارکنان

کارگاه مهارت های ارتباطی در محیط کار ویژه کارکنان فوریت های پزشکی ، با حضور استاد عباس نادریان ، در سالن آموزش مرکز اورژانس استان برگزار شد. عباس بحرینی مسئول نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس 115 از برگزاری این برنامه با همکاری با واحد آموزش و روابط عمومی ، مرکز اورژانس خبر داد و گفت تعاملات موثر با بیماران در همه مراقبتهای درمانی از اهمیت بسزایی برخوردار است و بر رضایتمندی بیمار و پیروی از دستورات درمانی موثر است و آموزش مهارت های ارتباطی می تواند در بهبود کیفیت مراقبت و خودکارآمدی کارکنان اورژانس 115 مؤثر باشد





تمرینات مناسب برای افرادی که کمردرد دارند، کدام است؟

در ادامه، هفت نمونه از بهترین حرکات ورزشی و کششی را به شما آموزش خواهیم داد که با کمک آن‌ها از کمردرد، رهایی خواهید یافت. به خاطر داشته باشید که هنگام انجام حرکت، بدن‌تان در حالت مناسبی قرار داشته باشد و از تکنیک درست انجام حرکت استفاده کنید. در صورتی که در هر نقطه از بدن‌تان احساس درد و یا ناراحتی کردید، از ادامه ورزش برای کمردرد دست کشیده و با پزشک خود مشورت کنید.

نام حرکت	تعداد و تکرار
پل	۳ ست ۱۵ تایی
پل تک پا	۳ ست ۱۲ تایی هر پا
پلانک	۳ ست ۱۵ ثانیه‌ای
پلانک پهلو	۳ ست ۱۲ ثانیه‌ای هر طرف
کشش زانو داخل شکم جفت	۳ ست ۸ تایی
کشش زانو داخل شکم تک	۳ ست ۱۲ تایی هر پا
سگ پرنده	۳ ست ۱۲ تایی



چگونه با وجود کمردرد ورزش کنیم؟

پاسخ ناخودآگاه ما به درد این است که از حرکت دوری کنیم تا محل درد تحریک نشود، اما این کار، اشتباه است! انجام ورزش برای کمردرد (زیر نظر پزشک) می‌تواند درد را بهبود ببخشد. به این دلیل که ورزش به عضلات کمک می‌کند تا آرام شوند و جریان خون در آن ناحیه افزایش یابد.

اگر شما کمردرد دارید، لازم نیست که کاملاً بی‌حرکت باشید. انجام یک‌سری ورزش برای کمردرد می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد. البته باید تمرینات، اصولی و در فرم صحیحی انجام شوند. ضمناً فراموش نکنید که درست نشستن، اهمیت خیلی زیادی دارد؛ پس نباید در هنگام نشستن به کمرتان فشار بیاید.



استان چهارمحال و بختیاری



واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



آیا ورزش کردن باعث افزایش تمرکز و توجه می شود؟

قطعاً بله! ورزش می تواند باعث افزایش تمرکز و توجه شود و خوشبختانه تحقیقات به ما نشان می دهد که فعالیت بدنی و ورزش، می تواند تمرکز افراد را در هر سنی بهبود بخشد. یعنی نه فقط برای کودکان و دانش آموزان موثر است! بلکه حتی برای جوانان، میان سالان و حتی کهنسالان هم فایده دارد

مطالعات متعددی انجام شده که به ما ثابت می کند، فعالیت بدنی منظم تأثیر مثبتی بر عملکرد شناختی مغز، به خصوص تمرکز و توجه دارد. اما چگونه ورزش تمرکز می تواند چنین تاثیری داشته باشد؟

افزایش جریان خون به مغز، ورزش باعث افزایش جریان خون به مغز، تحریک نورون ها و حمایت از رشد سلول های مغزی می شود و این امر منجر به بهبود عملکرد شناختی و افزایش هوشیاری خواهد شد. قبل از مطالعه یا کلاس درس فقط ۲۰ دقیقه ورزش تمرکز را بهبود می بخشد و میزان یادگیری را افزایش می دهد

افزایش نورورژنسیس

نورورژنسیس به معنای عصب زایی است، یعنی فرایندی که در آن سلول های دستگاه عصبی، تولید (NSC) توسط سلول های بنیادی عصبی می شوند. خوشبختانه ورزش منظم می تواند باعث ایجاد سلول های عصبی جدید در هیپوکامپ، منطقه ای از مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد، شود

روحیه بهتر

ورزش تمرکز باعث ترشح نوروترانسمیترهایی (نوروترانسمیتر به معنای ناقل عصبی است) مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین می شود که در تنظیم خلق و خو، انگیزه و توجه نقش دارند. همچنین ورزش سطح استرس و اضطراب شما را کاهش می دهد و همین امر به بهبود تمرکز و توجه شما کمک می کند

سعی کنید به طور منظم و مداوم ورزش کنید. همین نظم در ورزش خودش باعث عادت ذهن به این فعالیت می شود. انجام ورزش منظم، باعث بهبود تمرکز شما خواهد شد. ورزش منظم نسبت به ورزش گاه به گاه تأثیر بیشتری بر بهبود عملکرد شناختی و افزایش تمرکز دارد

ورزش مناسب انتخاب کنید

ورزشی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید! این موضوع بسیار مهم است؛ چراکه کاری که دوست ندارید ادامه نخواهد داشت. در عوض اگر از ورزش خود لذت ببرید هم می توانید بیشتر به تمرین تان پایبند باشید (به علت انگیزه بیشتر) و هم تاثیرات بیشتری روی ذهن شما خواهد داشت

تمرینات ذهن آگاهی انجام دهید

تمرینات ذهن آگاهی و ورزش تمرکز مانند یوگا، تای چی و مدیتیشن را در کنار ورزش خود انجام دهید. این تمرینات به افزایش تمرکز و کاهش استرس شما کمک ویژه ای می کنند. در حین این ورزش ها به تنفس خود توجه کنید که آرام و عمیق باشد. تنفس عمیق و آرام به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک می کند



پروفاکه ورزشی کارکنان اورژانس ۱۱۵

همه روزه از ساعت ۸ الی ۸:۳۰

در محل مرکز اورژانس

استان /صالح آموزش

از علاقه مندان دعوت می گردد،

در این پروفاکه شرکت فرمایند



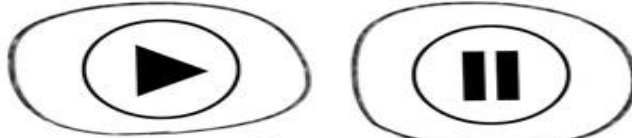
استان چهارمحال و بختیاری



واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



چرا عصبانی می شویم؟



عصبانیت احساس ناخوشایندی است که وقتی متوجه وجود تهدیدی می شویم، آن را تجربه می کنیم. روان شناسان معتقدند، این می تواند شامل تجربه یک اتفاق منفی ناخوشایند یا غیرمنتظره، احساس بی عدالتی یا ظلم کسی به ما باشد. خشم یک واکنش احساسی به یک فکر یا رویداد محرک واقعی یا درک شده است.

راهکارهایی برای کنترل خشم و عصبانیت چرا عصبانی می شویم؟

عصبانیت یک واکنش احساسی به یک عامل استرس زا یا تهدیدات محیطی است و می تواند در اثر ناامیدی یا پنهان کردن آسیب پذیری هایی مانند ترس، شرم یا غم و اندوه ایجاد شود. ریشه خشم در مغز نهفته است و معمولاً به عنوان واکنش به ترشح کورتیزول رخ می دهد. کورتیزول گاهی اوقات به عنوان هورمون «جنگ و گریز» خوانده می شود و زمانی که به نوعی احساس خطر می کنیم ترشح می شود تا به ما برای محافظت از خودمان کمک کند.

وقتی عصبانیت آغاز می شود، تستوسترون فراخوانده می شود (تنها مردان نیستند که این هورمون را دارند، اگرچه معمولاً سطوح بالاتری از این هورمون در بدنشان وجود دارد) و هرچه مقدار آن بیشتر باشد، تنظیم واکنش های خشم سخت تر خواهد بود؛ اما همان طور که افراد پیچیده و منحصر به فرد هستند، عصبانیت نیز چنین است.

دلایل زیادی وجود دارند که موجب تحریک بروز و افزایش خشم در افراد می شوند. در هیچ دوقفوی آغازگر خشم یکی نیست.

عصبانیت به خودی خود اغلب نشانه چیز دیگری است: مسائل حل نشده، یک مسئله بالینی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال وسواس فکری یا اختلال شخصیت خشم ممکن است فقط نشانه ناامیدی از شخص یا واقعه ای باشد که فرد قادر به آن نیست تا با احساساتش به روشی سالم با او ارتباط برقرار کند.

دلایل احتمالی دیگر عصبانی شدن چیست؟ سطح بالای استرس مزمن و همچنین احساس ناتوانی یا تهدید شدن.

شناسایی خشم می تواند به فرونشاندن آن کمک کند. سالم ترین راه برای مقابله با خشم این است که متوجه آن باشید، به آن فضا دهید و سعی کنید بیشتر بر رویداد یا علت تمرکز کنید تا واکنش به موقعیت یا واقعیتی که باعث عصبانیت شده است. در مورد آن صحبت کنید، چشم انداز دیگری را جستجو کنید و سعی کنید آن را از دید شخص مقابل درک کنید.





مدیریت کنترل و حفاظت شغلی در اورژانس پیش بیمارستانی

پیگیری فرورفتن اجسام نوک تیز آلوده و تماس پوست یا مخاط تکنسین با خون و ترشحات بیمار

بروز مواجهه شغلی تکنسین فوریت‌های پزشکی با خون و ترشحات بیمار



تماس تکنسین دارای مواجهه با دیسپیچ توسط بیسیسم یا گوشی همراه اتوماسیون ۱۱۵ برای پیگیری های بعدی

مذاکره با افسر کنترل عفونت (در غیاب ایشان سوپروایزر دیسپیچ) و انجام اقدامات بعدی توسط ایشان

- یادآوری شستشوی صحیح محل آسیب دیده به تکنسین
- تماس با رابط کنترل عفونت بیمارستان مقصد در شیفت اداری و سوپروایزر کشیک در ساعات غیر اداری و ارائه گزارش رخداد
- تعیین تکلیف بیمار منتقل شده به بیمارستان از نظر ریسک فاکتورها و در صورت لزوم درخواست تست سرولوژی برای بیمار توسط سوپروایزر کشیک
- پیگیری تکنسین مواجهه یافته



مواجهات شغلی



- در صورت مثبت بودن تست سرولوژی هپاتیت سی HCV بیمار طی مشورت با متخصص عفونی پیگیری لازم برای تکنسین انجام شود.
- در صورت مثبت بودن تست سرولوژی HIV بیمار (یا داشتن ریسک فاکتور) بلافاصله با مشورت با متخصص عفونی درمان پروفیلاکسی دارویی (در عرض کمتر از ۲۴ ساعت) شروع گردد.
- تکمیل فرم گزارش موارد ترومای شغلی (سوپروایزر دیسپیچ و یا افسر کنترل عفونت) و ثبت گزارش در سامانه توسط افسر کنترل عفونت و پرونده بهداشتی تکنسین.



لبخند زدن برای سلامت قلب و کاهش فشار خون کمک می کند

اهمیت رسیدگی به سلامت قلب با گذشت سن بیشتر می شود، زیرا در سنین بالاتر خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی افزایش می یابد. یک مطالعه روانشناسی نشان داده است که شاد بودن و لبخند زدن در زندگی می تواند قلب را از التهاب ناشی از استرس محافظت کند. اگر مستعد ابتلا به مشکلات قلبی هستید، بهتر است بیشتر لبخند بزنید. لبخند زدن و داشتن افکار مثبت باعث کاهش خطر بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت و فشار خون بالا شده و باعث افزایش طول عمر همراه با سلامتی و خوشبختی می شود.



لبخند، استرس و اضطراب را کاهش می دهد

لبخند بزن؛ آرام باش
استرس و اضطراب ممکن است باعث افزایش التهاب در بدن شوند و منجر به افزایش ضربان قلب و فشار خون شوند. با این حال مطالعات نشان داده اند که وقتی در یک وضعیت استرس زا لبخند می زنید می توانید آرام تر باشید و به همان میزان عوارض جانبی استرس را کاهش دهید. وقتی بدن در حالت استرس مداوم قرار دارد و احساس می کنید که با دنیای اطراف در حال جنگ هستید، با لبخند زدن و تمرکز روی افکار مثبت، می توانید به بدن خود کمک کنید تا افکار بد را کنترل و بهتر مدیریت کند. اطرافیانتان نیز می توانند بلافاصله آرام شدن شما را احساس کنند.

مطالب خود را جهت درج در خبرنامه برای ما ارسال فرمایید

خبرنامه "سلامت کارکنان ۱۱۵"
شماره دوم / خرداد ماه ۱۴۰۳
زیر نظر: دکتر محمود شمسی پور دهکردی
رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه
طراحی و اجرا: عباس بحرینی کارشناس مسئول آمار و نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس ۱۱۵ استان
طراحی روی جلد: محسن ابراهیمی، مسئول روابط عمومی با تشکر از:
معاونت اجرایی مرکز اورژانس ۱۱۵ استان
واحد روابط عمومی مرکز اورژانس ۱۱۵ استان
دکتر مسعود مردانی
و کارکنان خوب و پرتلاش اورژانس پیش بیمارستانی