

پیک سلامت

پیرستان دوره اول



سیل؛ مهمترین خطر گردش‌های بهاره

هواشناسی بهار پربارشی پیش‌بینی کرده یعنی احتمال وقوع سیل زیاد است.

باید های حیاتی در مواقع سیل

- تنها مرجع معتبر برای شما، رادیو، تلویزیون و هشدارهای رسمی جمعیت هلال احمر و سازمان مدیریت بحران است. در زمان بحران، به شایعات فضای مجازی توجه نکنید تا دچار اضطراب بی جا نشوید.
- آماده‌سازی کیف نجات ۲۲ ساعته
- پیش از وقوع سیل، امن ترین و مرتفع ترین نقطه نزدیک یا محل سکونت یا کار خود را شناسایی کنید تا در صورت لزوم، سریعاً و بدون معطلی به آنجا پناه ببرید.
- خروج را به تاخیر نیندازید. بلافاصله فلکه اصلی آب، گاز و کلید اصلی برق را قطع کنید تا از انفجار، آتش سوزی و برق گرفتگی ثانویه جلوگیری شود. از ماندن در خانه و رفتن روی پشت بام خودداری کنید

نباید های حیاتی در مواقع سیل

- حتی اگر رودخانه‌ای در حال حاضر خشک به نظر می‌رسد، سیلاب‌های فصلی بسیار ناگهانی و غافلگیرکننده هستند. هرگز برای تماشای باران، استراحت یا عکاسی در نزدیکی مسیل‌ها توقف نکنید.
- به هیچ وجه برای دیدن وضعیت سیلاب یا کمک غیرتخصصی به مناطق پرخطر نروید. حضور افراد غیرمسئول، نه تنها جان خودشان را به خطر می‌اندازد، بلکه عملیات امداد رسانی حرفه‌ای را نیز مختل می‌کند.
- در هنگام وقوع سیلاب و طوفان، از دکل‌های برق، درختان فرسوده و دیوارهای سست دوری کنید، چرا که احتمال سقوط یا برق‌گرفتگی از طریق آب بسیار زیاد است.
- هرگز سعی نکنید از جریان آب عبور کنید، چه پیاده و چه با خودرو. به خاطر داشته باشید که فقط ۱۵ سانتی‌متر آب متلاطم می‌تواند تعادل یک فرد بالغ را به هم بزند.

رعایت بهداشت چرا مهم است؟

این روزها علت‌های مختلفی برای بیماری‌ها می‌شناسیم مثل: ژنتیک، تغذیه، آب و هوای محل زندگی و... اما همچنان عدم رعایت بهداشت فردی نقش بسیار مهمی در ابتلا به بیماری‌ها دارد. برای نمونه تعدادی بیماری پوستی (سمت راست) و داخلی (سمت چپ) را فهرست کرده‌ایم که بهداشت ضعیف علت اصلی ابتلا به آنهاست.

الف - بیماری‌های پوستی؛

- بیماری‌های قارچی مثل کچلی
- انگل‌های پوست مثل شپش و گال
- عفونت‌های پوست مثل زرد زخم
- عفونت‌های دور چشم مثل گل‌مژه و کوثر نکتیویت چرکی

ب - بیماری‌های داخلی؛

- بیشتر موارد اسهال و استفراغ‌ها
- هیپاتیت آ که به یرقان معروف است
- انواع سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بیماری‌های مشابه
- بیماری‌های تبداری که علت ویروسی یا میکروبی دارند

پرخوری عصبی

در زمان استرس تمایل به مصرف شیرینی و غذاهای پرکالری افزایش می‌یابد؛ زیرا بدن برای کاهش تنش به خوراکی‌های شیرین و پرانرژی گرایش پیدا می‌کند.

راهکارهای سالم

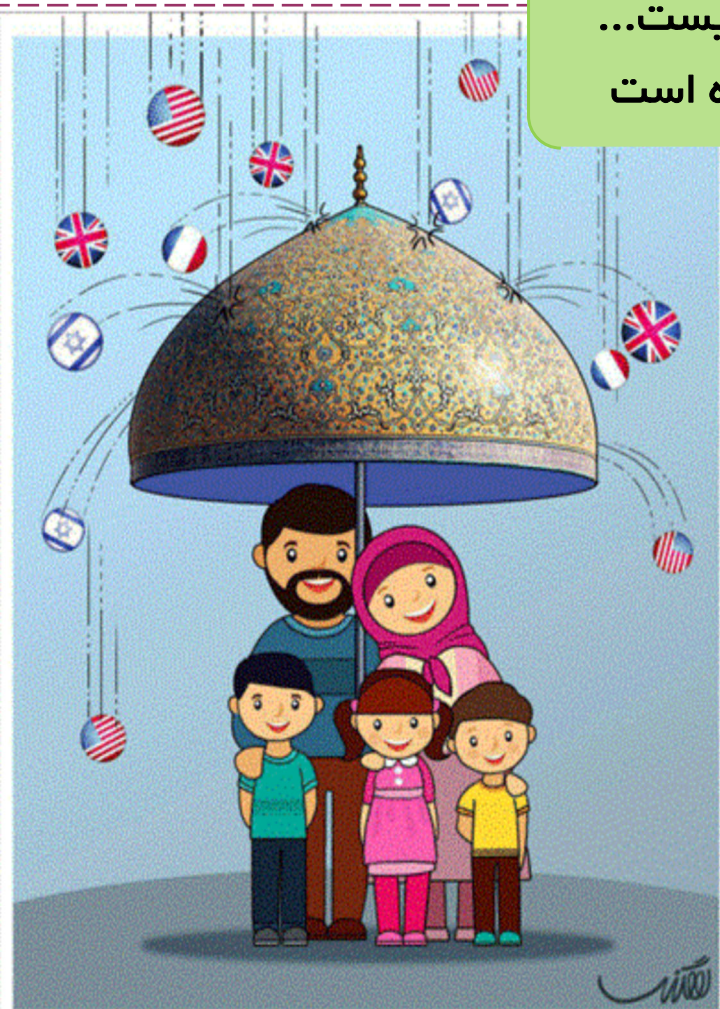
- مصرف میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند مرکبات برای کمک به مقابله با استرس.
- مصرف مغزیجات مانند بادام و گردو که برای سیستم عصبی مفید هستند.
- استفاده از دمنوش‌های آرام‌بخش مانند بابونه و بادرنجبویه برای کاهش اضطراب.

پاسخ و نام برنده مسابقه زمستان

در پیک زمستان از شما خواستیم پوستری طراحی کنید تا با یادآوری نکات بهداشتی به همدیگر، پاکیزگی مسجد حفظ شود و کسی بیمار نشود.

برنده‌ی مسابقه آقای سید امیرطاها هدایت از پایه نهم (شهید موسوی) بودند که ۱۰۰ امتیاز دریافت کردند.

برای تصویر، شرح ۱-۲ خطی بنویسید و به @amir136grezaei (آقای رضایی) در پناه ارسال کنید. جملات برتر با نام نویسنده در کانال مدرسه منتشر می‌شوند.



این یک مسابقه نیست... یک چالش خلاقانه است

خطرات فشارخون بالا

وقتی در معاینات فشارخون امسال، برای ۲۰٪ شما فشار بالا یا نسبتاً بالا ثبت شده، یعنی اصلاً سادگی عبور کرد. علل ایجاد فشارخون بالا را در تصویر سمت راست و عوارض درازمدت آن را در تصویر سمت چپ ببینید. اگر شما هم جزو آن ۲۰٪ هستید حتماً فکر کنترل فشارخون باشید.

علل فشار خون

- سابقه خانوادگی
- افزایش سن
- عدم تحرک و فعالیت فیزیکی
- استرس
- اندامه وزن و چاقی
- مصرف دخانیات و الکل
- مصرف برخی از انواع داروها
- نارسانه کلیه
- نارسایی قلبی
- سکته
- کوری

«الانظافه من الايمان»

نمازگزاران گرامی مسجد خانه خداست و حفظ حرمت و پاکیزگی آن بر همه ما واجب است.

نظم را رعایت کنیم

- پاکیزگی نشانه ایمان و احترام به خانه خداست
- کفش‌ها را در جاکفشی قرار دهیم از شلوغی و بی‌نظمی پرهیز کنیم
- در مسجد زباله نریزیم و اگر زباله‌ای دیدیم پاکسازی کنیم
- در صورت ابتلا به بیماری، برای پیشگیری از سرایت بیماری وارد مسجد نشویم

به سلامت دیگران اهمیت بدهیم

- مراقب باشیم به فرش‌ها و اموال مسجد آسیبی نرسد در حفظ قرآنها و کتب کوشا باشیم
- اموال و وسایل مسجد را پاکیزه نگاه داریم
- مسجد را امانت بدانیم

این پوستر با توجه به مطالب گردآوری شده آقای سید امیرطاها هدایت تهیه شده است

