


www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com



به نام خدا
بهداشت عمومي
رشته علوم تربيتي (2 واحد)
نام منبع و مولف: پرورش حلم سرشت 1383
انتشارات دانشگاه پیام نور

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور

اهداف درس :

- ✔ تاریخچه توسعه و تکامل بهداشت عمومی
- ✔ تاریخچه بهداشت عمومی در ایران
- ✔ تعریف بهداشت عمومی
- ✔ اهمیت بهداشت در کنترل بیماری ها
- ✔ تعریف سلامتی و بیماری
- ✔ عوامل موثر در بهداشت و سلامت انسانها
- ✔ نقش تیم بهداشت در ارائه خدمات بهداشتی درمانی
- ✔ شاخص ها و معیارهای بهداشتی .

هدف کلی:

آشنا ساختن دانشجو با تاریخچه و سابقه بهداشت عمومی در ایران و جهان ، مدیریت و تشکیلات عرضه خدمات بهداشتی درمانی و اولویت های بهداشتی ایران .



جایگاه درس :

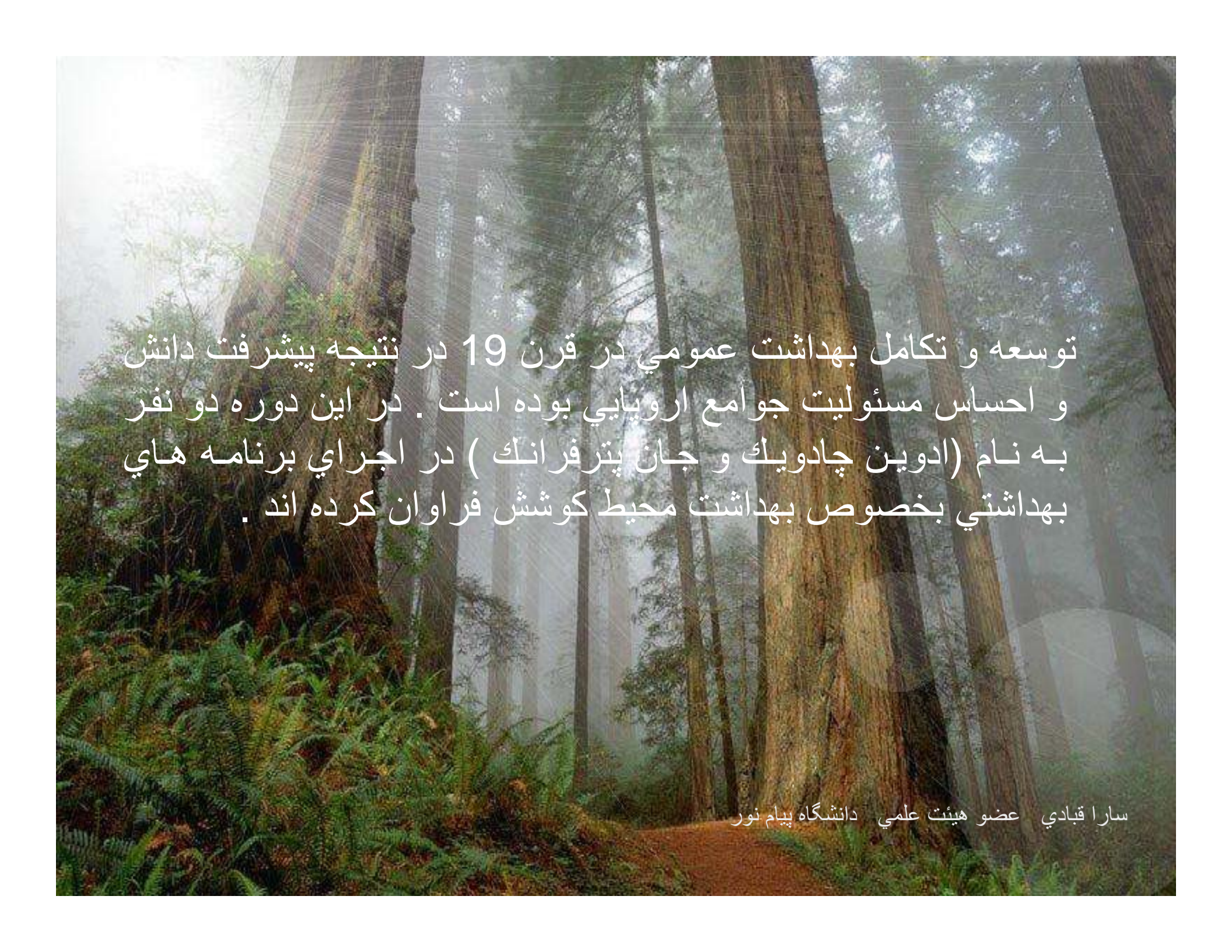
بهداشت عمومی از دروس تخصصی دوره کارشناسی رشته
تربیتی می باشد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

تاریخچه:

تاریخچه:

انسان قبل از قرون وسطی متوسط 20-30 سال عمر می کرده و تا قرن 17 این میزان حدود 32 سال بوده است.



توسعه و تکامل بهداشت عمومی در قرن 19 در نتیجه پیشرفت دانش و احساس مسئولیت جوامع اروپایی بوده است. در این دوره دو نفر به نام (ادوین چادویک و جان پترفرانک) در اجرای برنامه های بهداشتی بخصوص بهداشت محیط کوشش فراوان کرده اند.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در 1840 فرانسه اولین شبکه ملی خدمات بیمارستانی را طرح
ریزی نمود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در 1851 در شهر پاریس
تشکیل شد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در 1849 تا 1854 (جان استنو) که در لندن طبابت می کرد.
اپیدمیولوژی و با را مورد مطالعه قرار داد و انتقال آن را از طریق
آب به اثبات رساند .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در سال 1856 (ویلیام باد) این مطالعه را در مورد تیفوئید انجام داد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در نیمه دوم قرن نوزدهم آزمایشات پاستور در زمینه میکروبیشن
تصویری دقیق از نحوه انتقال بیماری های عفونی ارائه داد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




در 1946 اساسنامه سازمان جهانی بهداشت به تصویب رسید و
در 1948 به مرحله اجرا گذارده شد .

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

تعريف:

بهداشت عمومي عبارت است از علم و فن پيشگيري از بيماري ها ،
افزايش طول عمر و ارتقاء سطح سلامتي و توانايي انسان

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

A photograph of a dense forest with tall, thick tree trunks and a path leading through ferns. The scene is misty and atmospheric.

از طریق کوشش های دسته جمعی افراد جامعه به منظور بهسازی محیط ، کنترل بیماری های واگیر دار ، آموزش بهداشت فردی ، ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص بموقع و درمان بموقع بیماریها و ایجاد یک نظام اجتماعی که در آن فرد دارای سطح زندگی مطلوبی برای تامین و نگهداری تندرستی خود باشد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



بطوري كه هر فرد از جامعه از حق طبيعي خود يعني سلامتي و
عمر طولاني بهره مند گردد.

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

دامنه فعالیت :

- 1- آموزش بهداشت عمومی
- 2- بهداشت مادر و کودک
- 3- بهداشت محیط
- 4- پیشگیری و کنترل بیماریهای واگیردار
- 5- خدمات آزمایشگاهی
- 6- خدمات پزشکی و پرستاری
- 7- خدمات مربوط به تنظیم خانواده
- 8- نظارت بر مواد خوراکی و دارویی
- 9- بررسی های آماری و تحقیقات و ارزشیابی در امور بهداشتی .

تعريف سلامتي:

طبق تعريف سازمان جهاني بهداشت سلامتي را در يك حالت رفاه كامل جسمي ، رواني و اجتماعي نه صرفاً به عنوان فقدان بيماري تعريف کرده است.

تعريف بیماری:

بیماری حالت ناراحت کننده جسمی یا روانی است که با علائمی مثل درد ، استفراغ ، تب و غیره همراه است .



یا حالتی است که در شکل ظاهر بدن، ساختمان بافت ها و ترکیب شیمیایی مایعات آن تغییر پیدا می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

طيف تندرستي - سلامتي:

مرگ	بیماري کشنده	بیماري شدید	بیماري متوسط	بیماري خفیف	بیماري غیر آشکار	تندرستي
-----	-----------------	----------------	--------------	-------------	------------------	---------

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور



عوامل موثر در ایجاد بیماری :

الف: عوامل محیطی (محیط زیستی ، اجتماعی ، فیزیکی)
ب : میزبان

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



سازمان جهانی بهداشت:

يك سازمان تخصصي غير سياسي مربوط به بهداشت است كه از ادارات سازمان ملل متحد بوده و مقر آن در ژنو است .

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



پیش نویس اساسنامه سازمان جهانی بهداشت در 1946 توسط (کمیته فنی آماده سازی) به ریاست «رنه ساند» تهیه شد و به تصویب رسید و در هفتم آوریل 1948 به اجرا گذاشته شد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



به همین جهت 7 آوریل 1948 بنام « روز جهانی بهداشت » همه
ساله گرامی داشته می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



هدف از تشکیل سازمان جهانی بهداشت ، دست یافتن همه مردم جهان به بالاترین سطح از سلامتی است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



خدمات سازمان بهداشت جهانی شامل :

خدمات اصلی ، خدمات تخصصی ، تحقیقات پزشکی است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

خدمات اختصاصی،:

شامل تربیت پرسنل ، بهبود وضعیت مدیریت سازمانهای بهداشتی و درمانی ،
کشورها و خدمات بهداشتی ویژه مانند بهداشت مادر و کودک ،
بهبودی محیط و ریشه کنی بیماری ها است .



یکی از درخشانترین موفقیت‌های سازمان جهانی بهداشت در سطح
بین‌المللی برنامه ریشه‌کنی آبله بوده است.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




تحقیقات پزشکی عموماً در مورد بیماری های عفونی ، سرطانها ،
بیماری های قلب و عروق و برنامه ریزی در جهت کنترل و تنظیم
خانواده است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سازمان منطقه ای سازمان جهانی بهداشت عبارتند از :

- 1- جنوب شرقی آسیا (دهلی نو)
- 2- افریقا (برازویل)
- 3- آمریکا (واشنگتن)
- 4- اروپا (کینهاک)
- 5- مدیترانه (اسکندریه)
- 6- غرب اقیانوس آرام (مانیل)

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در بین ادارات تخصصی سازمان ملل، سازمان جهانی بهداشت در
ضعیت منحصر بفردي دارد که شامل اساسنامه خاص خود ، هیئت
رئیسه مخصوص ، کشورهاي عضو و بودجه خاص است.

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



سازمان جهانی بهداشت بخشی از سازمان ملل است اما زیر دست آن
نیست . بودجه آن به وسیله کشورهای عضو برنامه ی جمعیت و
درآمد سرانه پرداخت می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

یونیسف :

از ادارات سازمان ملل متحد است که از طرف مجمع عمومی ملل متحد به منظور اقدام برای بان توانی کودکان کشورهای جنگزده تاسیس شده است .



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



نام جدید یونیسف (بنیاد کودکان سازمان ملل) است
دفتر آن در ساختمان سازمان ملل در نیویورک است
و توسط یک هیئت اجرایی مستقل از سی کشور
اداره می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

یونیسف در استراتژی «انقلاب سلامتی کودکان»
بسیج معروف GOBI را تشویق می نماید.




unimondo

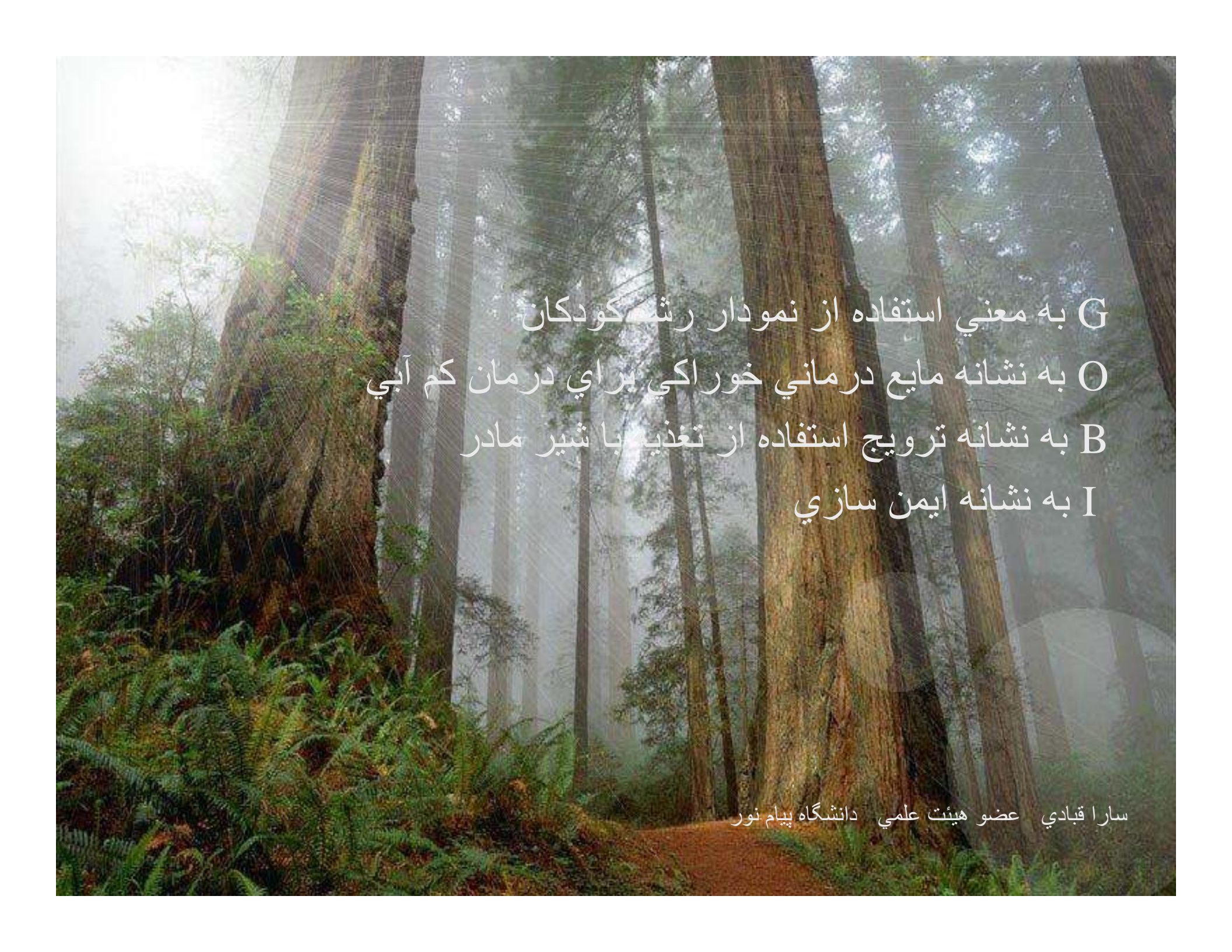
www.unicef.org

Bolzano
Via Cappuccini, 14 -
39100 Bolzano
Tel. e Fax 0471
982011

AFRICA LIBERA
FREIES AFRIKA


world
social
agenda

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



G به معنی استفاده از نمودار رشد کودکان
O به نشانه مایع درمانی خوراکی برای درمان کم آبی
B به نشانه ترویج استفاده از تغذیه با شیر مادر
I به نشانه ایمن سازی

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سازمان خوار بار و کشاورزي F.A.O:

به بیانی سازمان کشاورزي و غذا در 1945 تشکیل شد
و مقر آن در رم است .



سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



سازمان بین المللی کار I.L.O:

در سال 1919 برای بهبود شرایط کار و زندگی جامعه کارگران
سراسر جهان تاسیس گردیده است و دفتر آن در ژنو است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اهداف I.L.O:

- ✔ مشارکت در برقراری صلح پیمان از راه افزایش عدالت اجتماعی.
- ✔ ارتقاء شرایط کار و استانداردهای زندگی کارگران .
- ✔ ارتقاء ثبات اقتصادی و اجتماعی .

صایب سرخ بین المللی:



Dansk Røde Kors

یک سازمان بشر دوستانه غیر سیاسی و غیر رسمی است که
علاقمند به خدمت به انسانها زمان صلح و جنگ است موسس آن
هانری دونان تاجر سوئسی بود که به پیشنهاد وی در 1864
نخستین کنوانسیون آن در ژنو برگزار گردید .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

جمعیت هلال احمر ایران که در 1302 با نام جمعیت شیرو
خورشید سرخ ایران تاسیس شد، همکار صلیب سرخ بین
المللی است .



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



این جمعیت عمدتاً برای مقابله با حوادث غیر مترقبه فعالیت دارد و بودجه آن از کمکهای نقدی و جنسی مردم و کمکهای دولتی تامین می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

عوامل موثر در بهداشت و سلامت انسانها :

- ✔ وراثت
- ✔ محیط زیست
- ✔ سبک زندگی
- ✔ وضعیت اقتصادی
- ✔ اجتماعی
- ✔ خدمات بهداشتی

A photograph of a dense forest with tall, thick tree trunks and a path leading through ferns. The scene is misty and atmospheric.

تیم و گروه بهداشت :

گروهی از اشخاص که هدف بهداشتی و مقاصد معین و مشترک دارند و در جهت دستیابی به آن هر کس مطابق مهارتها و شایستگی های خود همکاری می نمایند .

شاخص های بهداشتی در جامعه:

- 1- شاخص مرگ و میر
- 2- شاخص ولادت و باروری
- 3- میزان ناتوانی
- 4- وضعیت تغذیه
- 5- ارائه خدمات بهداشتی
- 6- استفاده از خدمات

مشکلات بهداشت و درمان از دید مصرف کنندگان :

- 1- نقصان امکانات اولیه بهداشتی
- 2- توزیع نادرست منابع انسانی تجهیزات و خدمات
- 3- وضعیت نامساعد راهها و کمبود وسایل ارتباطی
- 4- باورهای اجتماعی و رفتارهای بهداشتی مردم

مشکلات از دیدگاه ارائه دهندگان :

- 1- توزیع نامتعادل نیروی انسانی در مشاغل بهداشتی
- 2- آموزش نامتناسب نیروی انسانی بهداشتی در کشورهای در حال توسعه
- 3- فرار مغزها
- 4- بهره گیری محدود از طب سنتی

نظام های عرضه خدمات بهداشتی درمانی

معاونت عمومی

عرضه خدمات به 3 شکل ارائه می شود :

1- از طریق بیمارستانهای دولتی که ارائه خدمات را به اکثریت جامعه بخصوص قشر ضعیف به عهده دارند .



2- مراقبت های درمانی به عنوان جزئی از برنامه های تامین اجتماعی گروههای محدودخاصی از قبیل کارکنان صنایع و کارمندان را در بر میگیرد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




3- خدمات درماني در بيمارستانها و درمانگاهها و مطب هاي
خصوصي عرضه مي شود .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

بیمه بهداشتی :

ممالک ارائه دهنده این سیستم در اروپای غربی و آمریکای شمالی قرار دارد .

پرداخت تمام یا قسمتی از حق بیمه مربوط به مراقبت های درمانی ممکن است به عهده بیمه شده باشد . اما کمک دولت قسمت اعظم آن را تامین می کند .



طب ملي :

در اين نظام تامين خدمات بهداشتي درماني همه جمعيت
کشور مورد تعهد دولت است.

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

جزئیات شبکه بهداشتی درمانی :

نظام بهداشتی درمانی کشور ایران را می توان در سه سطح ،
شهرستان ، استان و کشور مورد بررسی قرار داد .

سطح شهرستان :

خانه بهداشت ، مرکز بهداشتی درمانی (روستایی و شهری) ،
مرکز آموزش بهورزی ، مرکز بهداشت شهرستان ، بیمارستان
شهرستان ، مدیریت شبکه بهداشتی درمانی شهرستان .

سطح استان :

سازمان منطقه ای بهداشت و درمان استان برای نظارت شبکه های شهرستان پیش بینی شده است در این سازمان ، مدیرعامل امور بهداشتی ، معاون درمان ، معاون دارو و غذا و معاون اداری مالی تصمیم گیری ها را به عهده دارند .

خانه بهداشت :

واحدی مستقر در روستا که چند روستای دیگر را پوشش میدهد . میانگین جمعیت تحت پوشش آن 1500 نفر است کارکنان آن را بهورزان زن و مرد تشکیل می دهند ، بهورزان باید بومی باشند .

وظیفه اصلی :

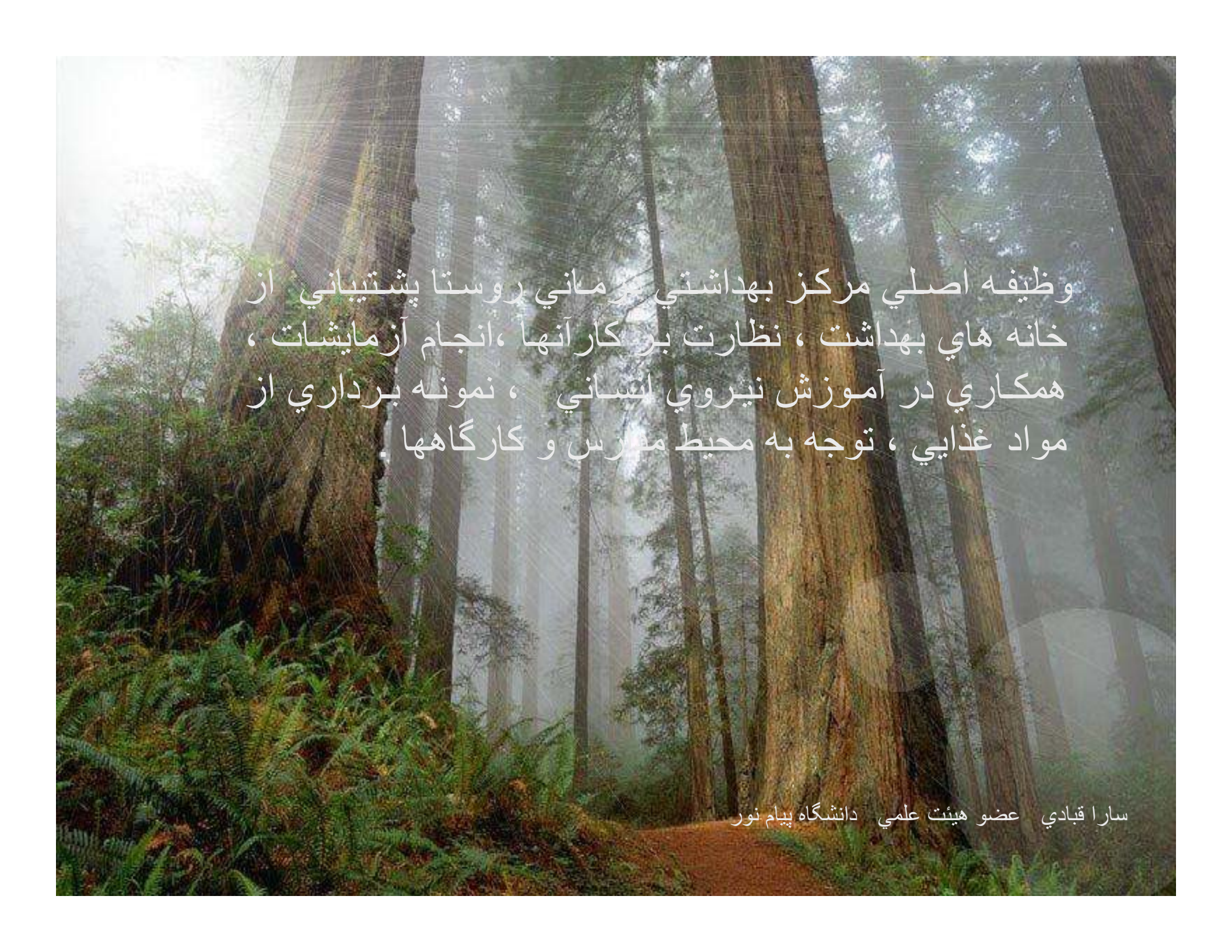
- 1- سرشماری سالیانه جمعیت تحت پوشش
- 2- آموزش مردم و جلب مشارکت آنان
- 3- ارائه خدمات بهداشت خانواده
- 4- خدمات مربوط به مبارزه با بیماریها
- 5- فعالیت بهداشت محیط
- 6- جمع آوری و ثبت و نگهداری آمار و تنظیم گزارش ها



مرکز بهداشتی درمانی روستایی :


یک خانه بهداشت روستا و چند خانه بهداشت روستاهای دیگر را
تحت پوشش دارد. جمعیت تحت پوشش 9000 نفر است.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



وظیفه اصلی مرکز بهداشتی درمانی روستا پشیمانی از
خانه های بهداشت ، نظارت بر کار آنها ، انجام آزمایشات ،
همکاری در آموزش نیروی انسانی ، نمونه برداری از
مواد غذایی ، توجه به محیط مدارس و کارگاهها .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مرکز بهداشتی درمانی شهری: واحدی است مستقر در
شهر با جمعیت 12000 نفر را پوشش می دهد. کاردان
یا تکنسین رادیولوژی به فهرست نیروی انسانی مراکز
روستایی اضافه می شود.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

وظیفه اصلی :

ارائه مراقبت های اولیه بهداشتی به جمعیت تحت پوشش
صورت لزوم ارجاع بیماران به بیمارستان .


سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مرکز بهداشت شهرستان :

واحدی است خودگردان که مسئولیت نظارت بر فعالیتهای مراکز بهداشتی درمانی و پشتیبانی آنها را به عهده دارد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



یکی از واحدهای سطح دوم است که بطور عمده پزشکان عمومی و مجموعه ای از کارشناسان خدمات بهداشتی و آزمایشگاه در آن منظور شده است .


سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بیمارستان شهرستان :

واحدی است خودگردان که به صورت بیمارستان عمومی حداقل با 7 تخصص جراحی ، داخلی ، کودکان ، زنان و زایمان ، بیهوشی ، رادیولوژی و آزمایشگاه با بخش های بستری ، پلی کلینیک تخصصی و اورژانس اداره می شود .

مدیریت شبکه شهرستان :


هماهنگ سازی در واحد خودگردان شبکه شهرستان (بیمارستان و مراکز بهداشت شهرستان) و نظارت بر فعالیت آنها را به عهده دارد . مدیر شبکه نماینده وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در شهرستان تلقی می شود .



اصول برنامه ریزی خدمات بهداشتی ، درمانی :

منظور از برنامه ریزی برآورده ساختن نیازهای بهداشتی مردم است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مهم ترین پیش شرط های برنامه ریزی عبارتند از :

علاقمندی دولت ، وضعیت قوانین ، سازماندهی برای برنامه ریزی
توانایی اجرایی.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

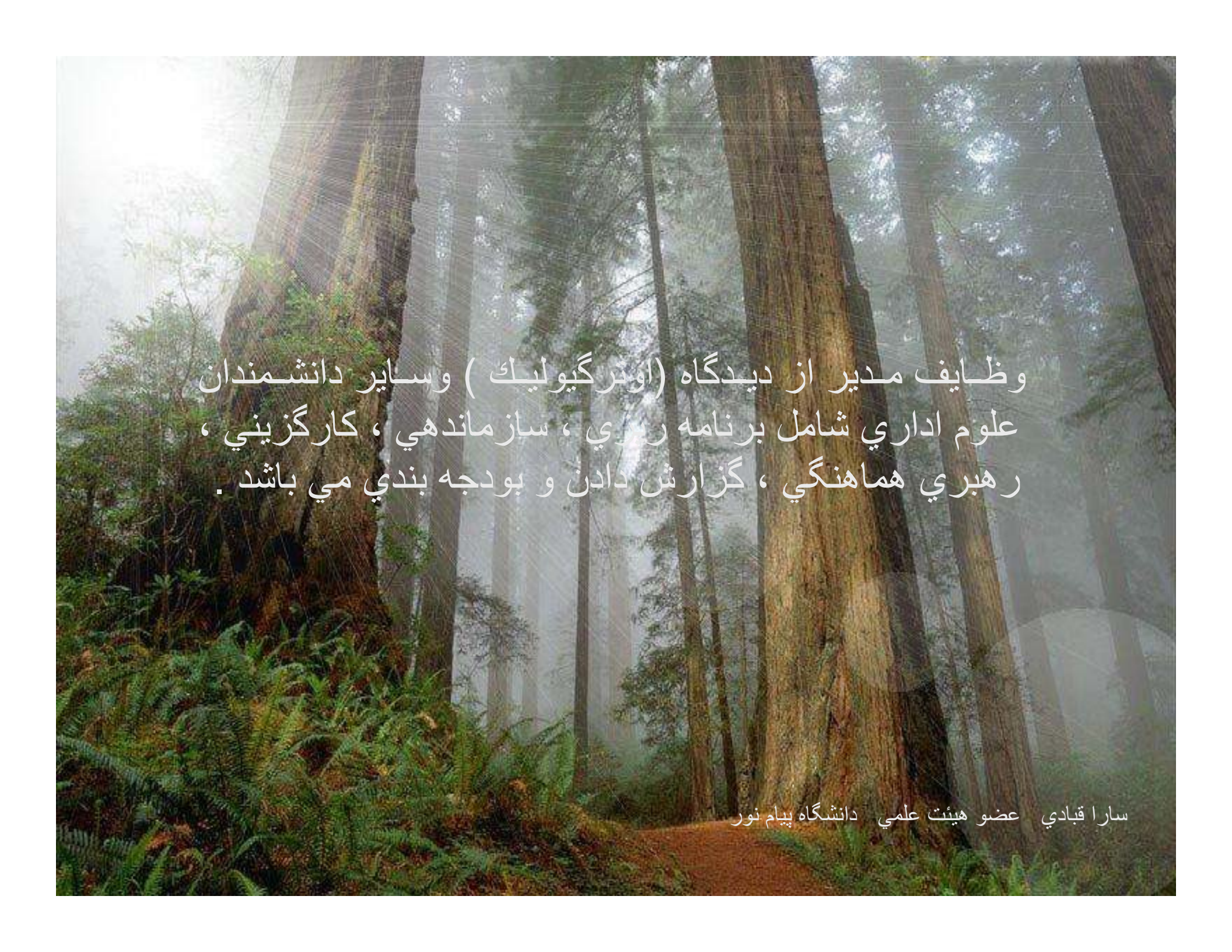
مراحل مختلف برنامه ریزی:

- ✔ تجزیه و تحلیل وضعیت بهداشت
- ✔ تعیین اهداف مقطعی و نهایی
- ✔ ارزیابی منابع
- ✔ تعیین الویتها
- ✔ تهیه برنامه تفصیل
- ✔ برنامه ریزی خاص و اجرا
- ✔ پایش
- ✔ ارزشیابی

مدیریت خدمات بهداشتی درمانی


تعریف :

مدیریت عبارتست از تخصیص صحیح و منطقی منابع برای حصول به اهداف معین، سازمان دادن امور برای رسیدن به آن هدف، ارزشیابی مستمر برای اصلاح روشهای کار و تطبیق برنامه ها با نتایج ارزشیابی.



وظايف مدير از دیدگاه (اوترگیولیک) وسایر دانشمندان
علوم اداری شامل برنامه ریزی ، سازماندهی ، کارگزینی ،
رهبری هماهنگی ، گزارش دادن و بودجه بندی می باشد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



اختلاف اساسي بين نظريه اوترکيواليك و ساير دانشمندان اين است
که در شرايط کنوني ايجادانگيزش و محيط لازم براي نوآوري از
اهم وظيفات مديریت بشمار مي آيد .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

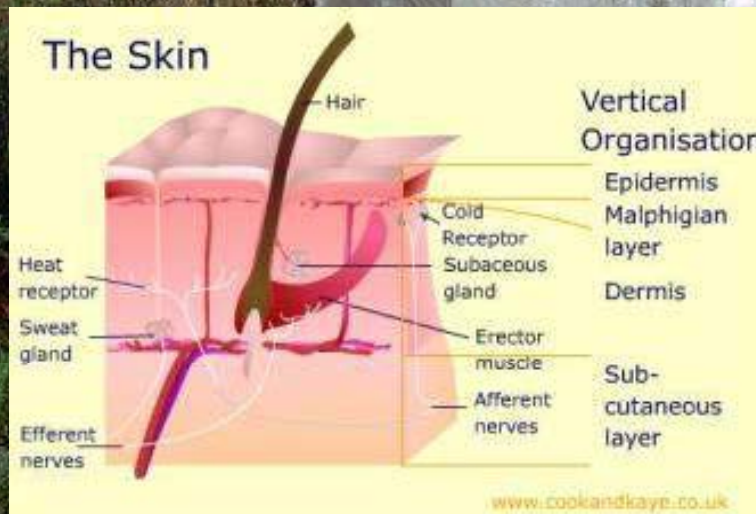
اولویت های بهداشتی در ایران :

- پیشگیری و کنترل بیماری ها
- بهداشت مادر و کودک
- بهداشت مدارس
- بهداشت شغلی
- بهداشت تغذیه
- بهداشت روانی
- آموزش بهداشت

بخش دوم اصول و مبانی بهداشت فردی

بهداشت پوست:

پوست محافظ اندامهای بدن است و از یک طبقه خارجی پوششی به نام اپیدرم و یک طبقه داخلی به نام جلد (ورم) ساخته شده است.

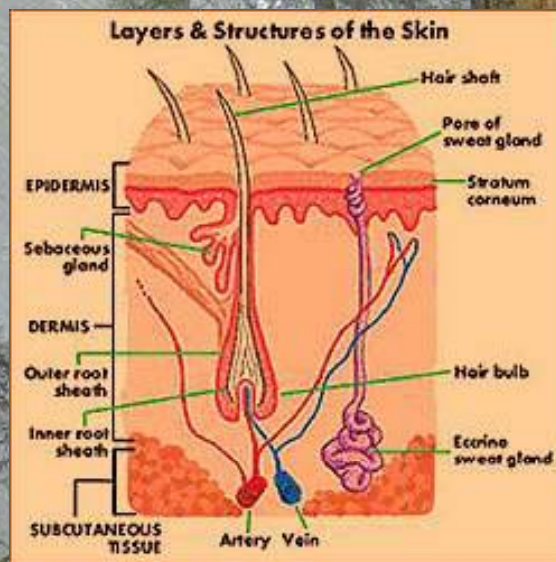




حمام روزانه یا يك روز درمیان با آب گرم و صابون متناسب با نوع پوست، تراشیدن موهاي زايد بدن با تیغ و وسایل شخصي ، استفاده از حوله شخصي از موارد توجه به بهداشت پوست است .

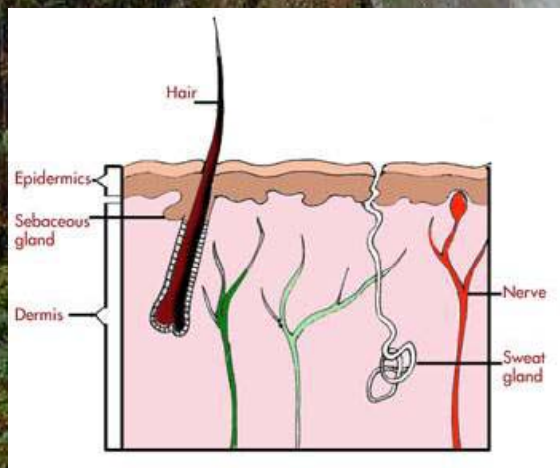
سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

آفتاب زیاد و باد شدید برای پوست زیان آور است . آفتاب زیاد باعث پیر شدن ، خشکی و چین و چروک پوست می شود . اشعه ماوراء بنفش ممکن است باعث سرطان پوست شود .



بهداشت مو:

مو از دو قسمت ساقه و ریشه تشکیل شده است ساقه قسمت خارجی مو است که از پوست بیرون است و ریشه در داخل پوست .



سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در هر واحد مو سه لایه وجود دارد :


لایه خارجی یا کوتیکول ، لایه میانی یا کورتکس که رنگ مو به آن بستگی دارد و لایه داخلی نیز خوانده می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



برس زدن روزانه موها و ماساژ مرتب آنها باعث تشدید سرعت
جریان خون و مانع جمع شدن گردوغبار در سر می شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

A photograph of a dense forest with tall, moss-covered trees and ferns. The scene is misty and atmospheric. The text is overlaid on the image.

بعضي افراد دچار شوره سر مي شوند ، شوره عبارتست از سلولهاي مرده پوست سر که تکمکاري غدد چربي مو بدی جریان خون پوست نوع غذا ، میزان خواب و ناراحتي هاي عصبي در ايجاد آن موثرند .

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور

برای بهداشت موها باید به برنامه غذایی توجه داشت، ویتامین ها و کلسیم برای سلامت مو موثرند.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

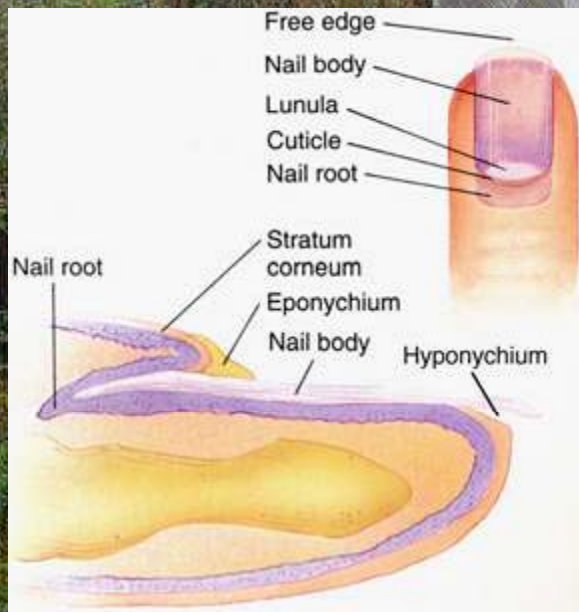


پس از شستشو برای خشک کردن مو از مالش شدید حوله خود
داری کنید بجای آن موها را با فشار به حوله خشک کنید .
تراشیدن مو سالم ترین راه بر طرف کردن آنها است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بهداشت ناخن:

ناخن از تغییر و تبدیل یاخته های شاخی اپیدرم به وجود می آید و دارای دو قسمت بدنه و ریشه است .



برای تامین بهداشت ناخن باید اندازه آن چنان باشد که مانع از کار انگشتان نشود. بدی تغذیه ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن، یا شکستن ناخنها شود.



بهداشت دهان و دندان :

دندانها عناصر سفت و سفید رنگي هستند که در فکهاي بالا و پائين مي رويند .



دندانهای شیری از 6 ماهگی شروع به در آمدن میکنند و تا 5/2 سالگی تکمیل می شوند از 6 سالگی ریخته و جای خود را به دندانهای دائمی می دهد.





تعداد دندانهای دائمی 32 عدد بوده یعنی 6 تا 17 سالگی
ظاهر می شوند بجز دندان عقل که در سن 17 تا 25
سالگی در می آید .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دندانها را باید سالی یکبار به دندان پزشك نشان داد تا با برداشتن جرم دندان و ترمیم گرم خوردگی تمیز شوند .



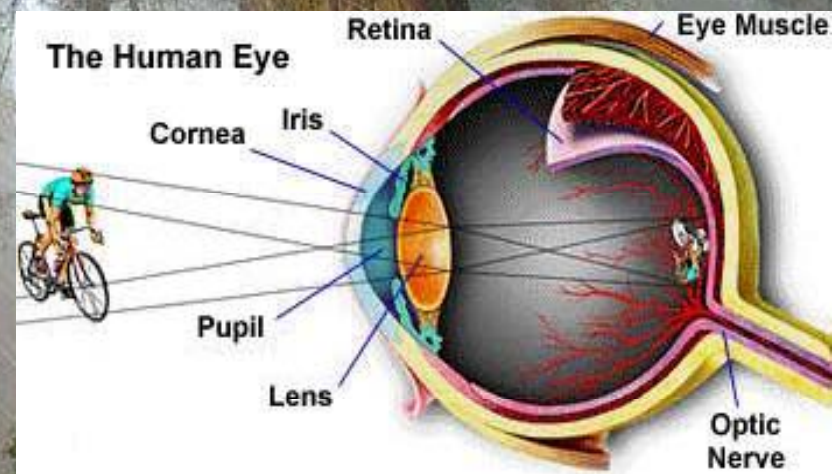
سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

موقع مسواک زدن دندان باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد. هیچگاه به طور افقی ننزید. خلال کردن دندان امر مفیدی است اگر به طور صحیح و دقیق انجام شود. انواع چوبی، پلاستیکی و ابریشمی آن موجود است.

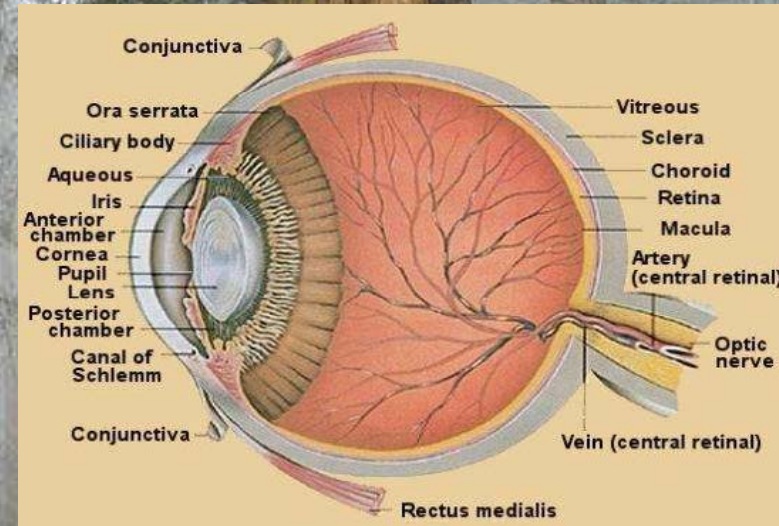


بهداشت چشم

ساختمان چشم شامل دو قسمت است :
کره چشم و ضمایم آن



دیواره کره چشم از سه لایه
صلبیه لایه خارجی ، لایه میانی ،
لایه داخلی یا شبکیه تشکیل شده
است.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




پوشش خارجي کره چشم را صلبه یا سفیدی چشم می نامند
که قسمت جلوي آن برجسته و شفاف است و قرنیه خوانده
می شود لایه میانی شامل سه قسمت مشیمیه ، جسم مژگانی
و عنبیه است .



مشیمیه تمام سطح داخلی صابیه را می پوشاند. جسم
مژگانی در جلوترین قسمت مشیمیه حاشیه عدسی
قرار دارد. عنابه پشت قرنیه و جلوی عدسی قرار
دارد.




عدسي که در پشت عدويه قرار دارد کره چشم را به دو بخش تقسيم مي کند ، فضاي بين عدسي و قرنيه را مايع زلاليه و فضاي بين عدسي و شبكيه را مايع زجاجيه پُر کرده است .



مايع زلالیه فشار داخل چشم را تنظیم نموده و عمل
مايع زجاجیه علاوه بر حفظ شکل چشم گذرانندن و
شکست نور است.

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



ضمایم چشم به کار حفاظت ، حرکت دادن و تسهیل کار چشم می
آیند. ضمایم چشم شامل ، کاسه چشم ، پلک و مژه ، پرده ملتحمه ،
غده ها و مجاری اشکی ، ماهیچه های گرداننده چشم .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

نکات بهداشتی چشم :

از خواندن نوشته ریز خودداری شود ، فاصله 30 سانتی متر از چشم برای خواندن رعایت شود .



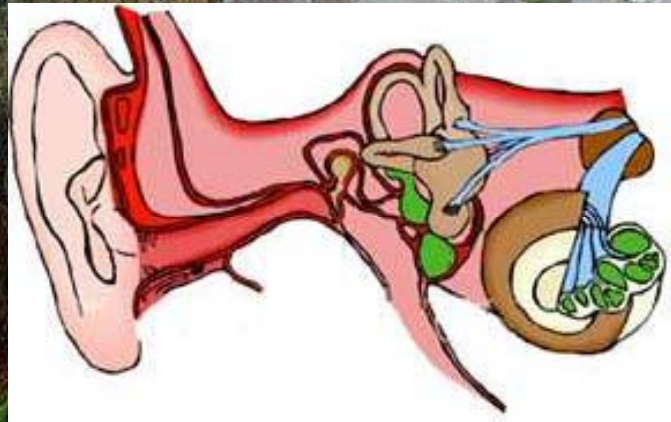
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

در صورت ناراحتی های زیر باید به چشم پزشک مراجعه کرد:

- ❖ سردرد مزمن
- ❖ درد یا التهاب چشم
- ❖ اشکالات بینایی مثل نزدیک بینی دوربینی و تاری دید

بهداشت گوش :

گوش اندام شنوایی است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل است .



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



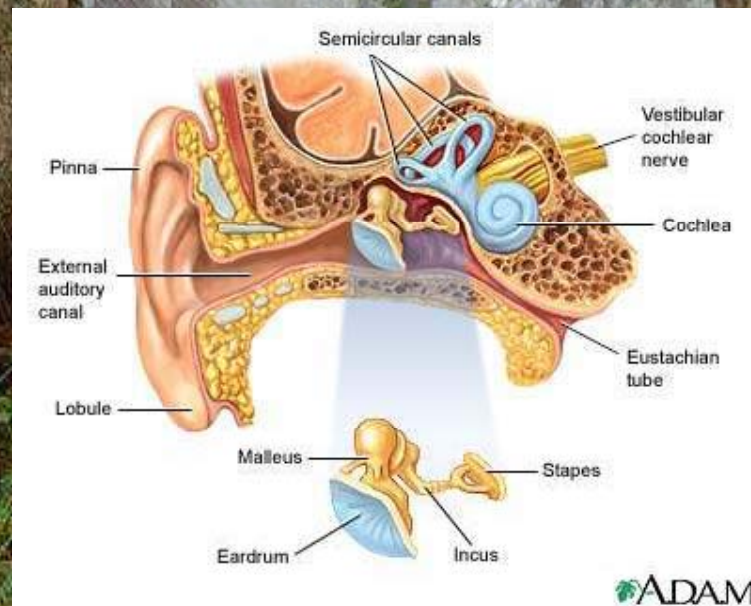
گوش شامل سه قسمت بیرونی، میانی و داخلی است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

گوش بیرونی شامل لاله گوش و مجرای شنوایی است
این مجرا 2-3 سانتیمتر است و ارتعاشات را به
پرده صماخ می‌رساند.




گوش میانی محفظه استخوانی که به وسیله پرده صماخ از گوش بیرونی و بوسیله دریچه گرد و بیضی از گوش داخلی جدا می شود و از طریق شیپور استاش به حلق مربوط است.





عمل شیبور استاش این است که فشار دو طرف پرده صماخ را متعادل می سازد .

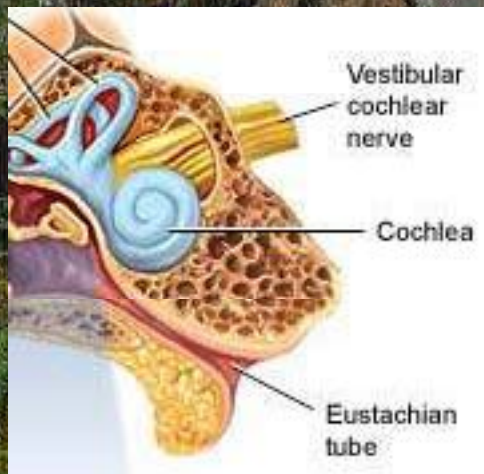
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

A photograph of a dense forest with large, moss-covered tree trunks and a misty atmosphere. The ground is covered with ferns and other vegetation. The text is overlaid on the image.

گوش داخلی بدلیل پیچ و خم هایش به لایرینت موسوم شده است .
عمل آن این است که ارتعاشات صوتی را به یاخته های شنوایی
برساند و آنها را به تکانه های عصبی تبدیل کند .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

گوش داخلی شامل 3 بخش دهلیز ، مجاری نیمدایره و حلزون می باشد . دهلیز و مجاری نیم دایره مخصوص عمل تعادل و حلزون ویژه عمل شنوایی است .



مراقبت های بهداشتی از گوش:

در میان تمام عوامل معلولیت که باعث از کار افتادن انسان می شود کبری از بزرگترین علت ها است. قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن را در پی دارد.



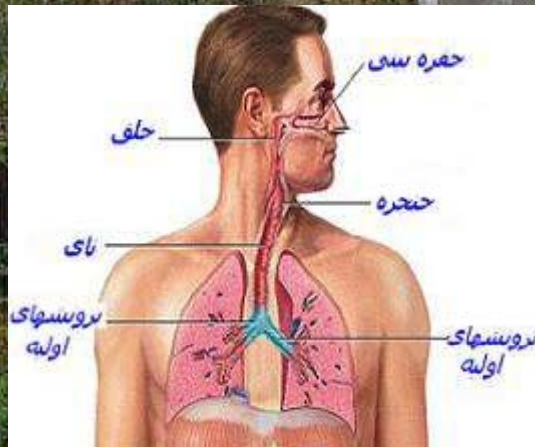
عدم تشخیص نقایص شنوایی ممکن است باعث ناراحتی های عصبی ،
نقض شخصیت ، عدم پیشرفت در تحصیل یا ناهنجاری رفتاری
کودکان شود .


سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بهداشت دستگاه تنفس

دستگاه تنفس از دو قسمت تشکیل شده است :

- 1- راههای هوایی شامل بینی ، حلق ، حنجره ، نای و نایژه و نایژکها.
- 2- شش ها



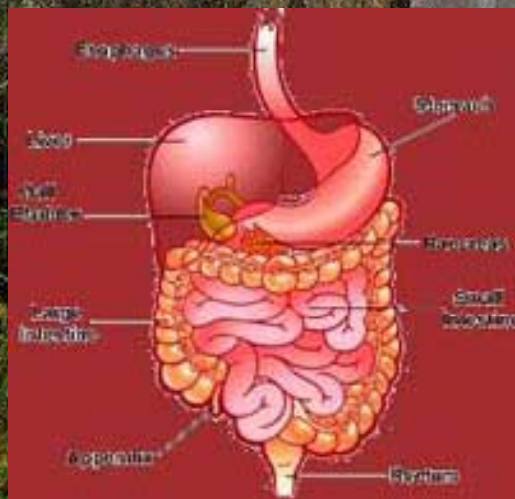


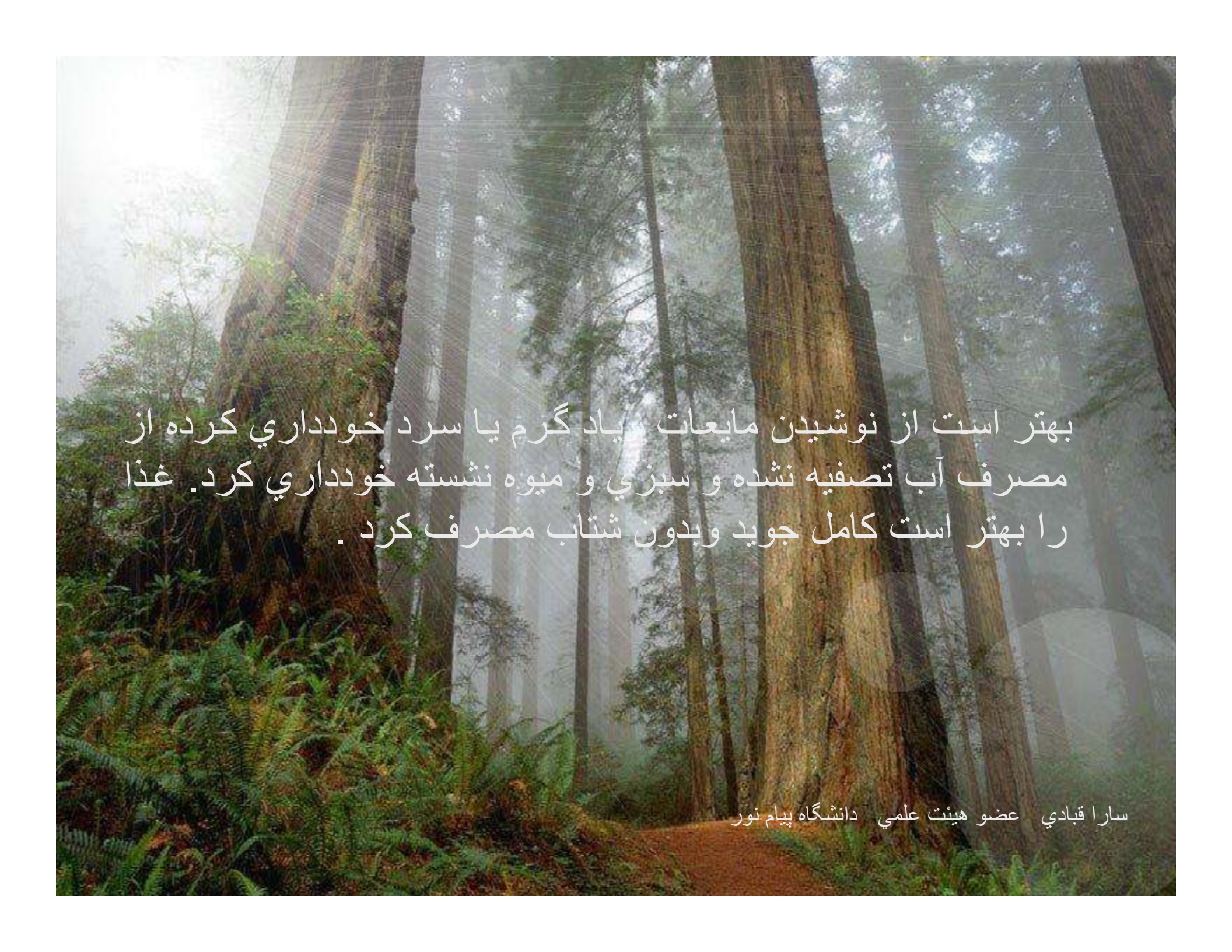
جهت افزایش تبادلات ریوی و دفع سریع گاز کربنیک و سموم از بدن انجام ورزش های متناسب با سن ضروری است. سعی شود از راه بینی به منظور جذب ذرات و گرد و غبار هوای ورودی به شش ها تنفس انجام شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بهداشت دستگاہ گوارش:

دستگاہ گوارش به مجموعه اندام هایی گفته می شود که مواد غذایی را برای جذب آماده می کنند و پس از جذب بازمانده مواد غذایی را از بدن دفع می کنند .



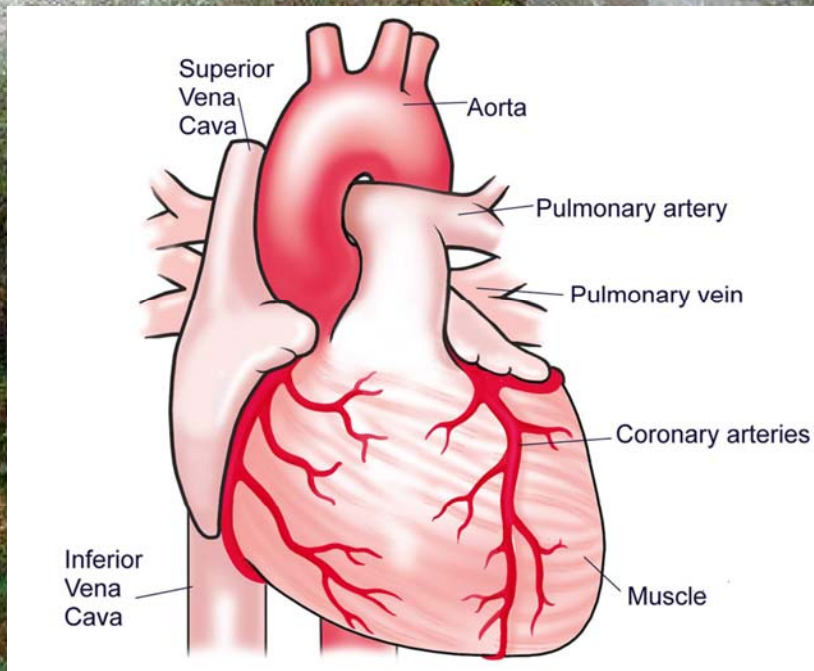


بهتر است از نوشیدن مایعات زیاد گرم یا سرد خودداری کرده از مصرف آب تصفیه نشده و سبزی و میوه نشسته خودداری کرد. غذا را بهتر است کامل جوید و بدون شتاب مصرف کرد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دستگاه گردش خون:

تنظیم جریان خون بعهده قلب است .
قلب عضوي ماهیچه اي به وزن
تقریبی 300 گرم در قفسه سینه جاي
دارد .





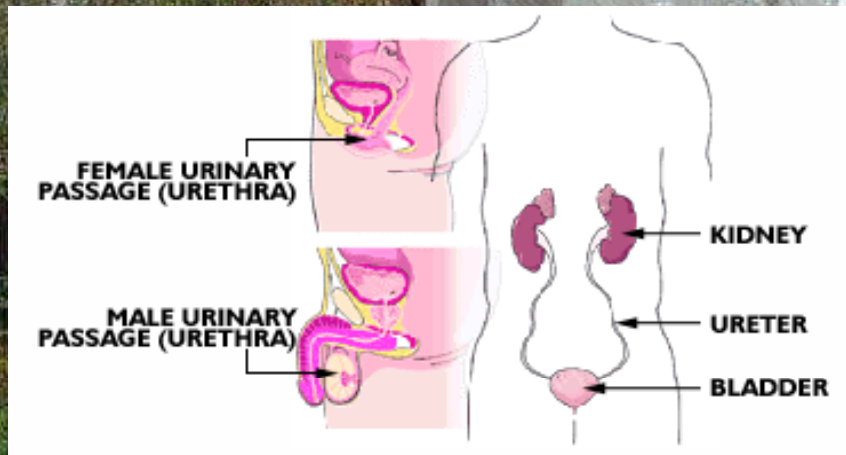
مراقبت های بهداشتی:

عدم افراط در مصرف غذای چرب و پر نمک و قندی ، خودداری از مصرف سیگار و مواد محرک ، انجام ورزش های متناسب .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دستگاه ادراري:

مهم ترين وظيفه دستگاه ادراري دفع مواد زايد مانند آمونياك، اوره و اسيداوريك از بدن است .



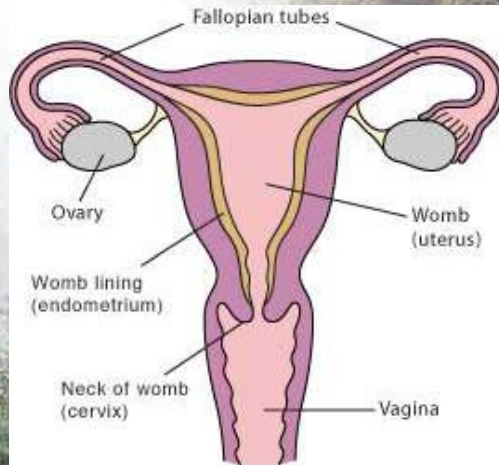


مراقبت های بهداشتی:

اجتناب از مصرف بی رویه مواد پروتئینی مصنوعی نگهداشتن کلیه از سرما ، پرهیز از خستگی و استراحت و خواب کافی .

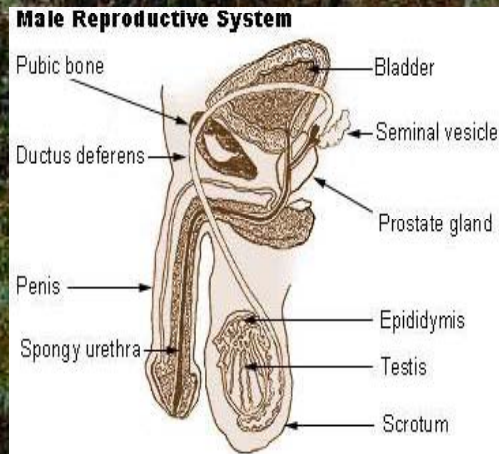
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دستگاه تناسلي:



در مردان شامل کیسه بیضه، آلت تناسلي، غدد جنسي یا بیضه و غدد ضمیمه و مجاري تناسلي.

در زنان شامل رحم، مهبل، تخمدان ها، قسمت خارجي دستگاه تناسلي.



مراقبت های بهداشتی:

برخورداری از خواب و استراحت کافی و ورزش های سالم ،
برخورداری از رژیم غذایی مناسب ، تعویض مرتب لباس زیر ،
عدم ازدواج در سن پائین .

دستگاه حرکتی



شامل استخوان ها ، ماهیچه ها و مفاصل است .

مراقبت های بهداشتی:

برخورداری از رژیم غنی از ویتامین ، مواد معدنی بویژه کلسیم ، فسفر و ویتامینهای A،D برای استحکام استخوانها ، انجام ورزشهای مناسب ، اجتناب از خستگی و پر خوری .

دستگاه عصبی:

مهمترین دستگاه ارتباطی بدن بوده و بر اعمال دیگر دستگاهها نظارت دارد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مراقبت های بهداشتی:

تلاش در برخورداری از روان بحال و متعادل، رژیم مناسب، خواب و استراحت کافی، خودداری از استعمال سیگار و مشروبات الکلی

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

رعایت اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی:

تغذیه یکی از عوامل مهم حیاتی در تامین سلامت و بهداشت هر شخص، خانواده یا جامعه است.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اصول تغذیه بهداشتی :

- ▼ رعایت نظم و ترتیب در صرف غذا (صبحانه کامل ، نهار معمولی ، شام سبک)
- ▼ آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن پرهیز از پرخوری و نوشیدن مایعات زیاد سرد یا گرم
- ▼ عدم افراط در مصرف غذاهای چرب ، پرنمک و پر قند ، پرهیز از ورزش بعد از صرف غذا.


خواب و استراحت:

خواب بزرگترین تجدید کننده قوا است که استراحت سلسله اعصاب را تامین می کند و باعث تجدید قوای جسمی و روحی می شود .



هر فرد انساني 3/1 يا 4/1 عمر خود را در خواب به سر مي برد.

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

- 
- A photograph of a dense forest with tall, moss-covered trees and ferns. The scene is misty and atmospheric. The text is overlaid on the image.
- ✔ همه شب در ساعت معینی به رختخواب بروید .
 - ✔ از استراحت بلافاصله بعد از غذا پرهیزید .
 - ✔ از مصرف غذاهای سنگین در سب خودداری کنید .
 - ✔ از لباس های گشاد و راحت و سبک برای خواب استفاده کنید .
 - ✔ از وسایل خواب مناسب استفاده کنید .

ورزش و تفریح:

هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هرچه بیشتر بدن می باشد. ورزش باید در تمام عمر با توجه به سن ، جنس ، وضع جسمانی بدن بطور مداوم انجام گیرد.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

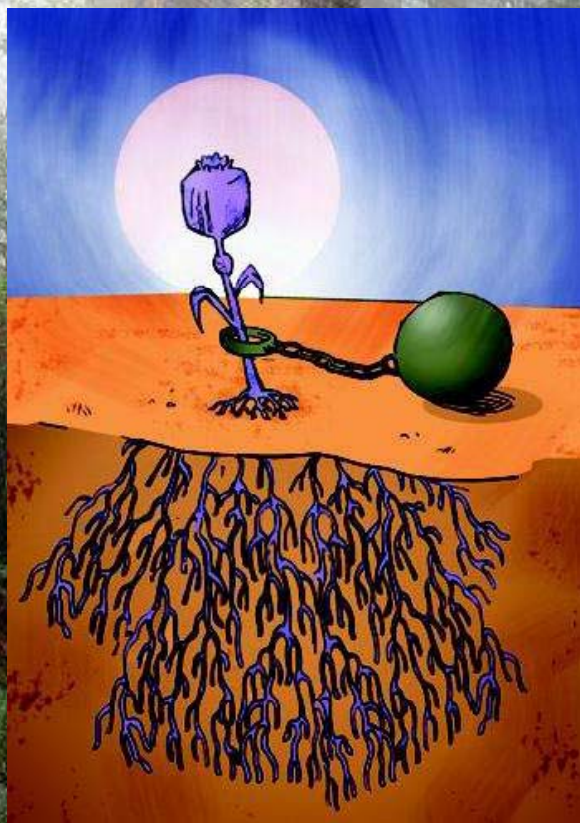
تفریح نیز در پیدا کردن راه‌های
رهایی از ناراحتی‌ها و کمک به
بهبود بهداشت بدنی و روانی نقش
مهمی دارد.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

موادمخدر:

مواد مخدر به موادی اطلاق می شود که از نظر شیمیایی خاصیت تحذیر کننده و به عبارت بهتر خاصیت نشئه آور داشته باشد





طيف مواد مخدر شامل ال اس دي ، كوكائين ، ماري جوانا ،
حشيش ، هروئين ، مرفين و ترياك . الكل و سيگار جزو اين
دسته بشمار نمي آيد .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور



علاوه بر مواد مخدر مواد گوناگون دیگری وجود دارد مانند
والیرم ، دیازپام، نیز در صورت مصرف طولانی نوعی
اعتیاد ایجاد می نماید.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دخانيات:

اولين تاثيري که استعمال دخانيات روي
شخص مي گذارد مربوط به نيكوتين
موجود در آن مي باشد.



بخش سوم بهداشت محیط زیست و جامعه

بهداشت محیط زیست عبارتست از
دخالت در عوامل و شرایط محیط
زندگی به منظور ایجاد وضع مطلوب .



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

تعریف سازمان جهانی بهداشت از محیط زیست:

کنترل عواملی از محیط زندگی که به نحوی در رفاه و سلامت بدنی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر داشته یا خواهند داشت.

آلودگی هوا:

عبارتست از وجود يك يا چند ماده آلوده کننده در هوای آزاد به مقدار و مدتی که کیفیت هوا را مضر به حال انسان و گیاه و آثار و ابنیه تغییر دهد .



منابع آلودگی هوا

- ▼ عبارتند از :
- ▼ منابع طبیعی مانند:
 - ▼ طوفان
 - ▼ گردوغبار
 - ▼ دود و خاکستر
 - ▼ آتش سوزی ها
 - ▼ فعالیت های آتشفشانی
 - ▼ منابع گیاهی و حیوانی
- ▼ منابع مصنوعی مانند وسایل نقلیه ، صنایع و منابع تجاری و خانگی

اثر سوء آلاینده های هوا:

مناوکسیدکربن میزان انتقال اکسیژن به بافتها را کاهش می دهد . انپدیریدسولفور ضمن کاهش ظرفیت جاری تنفسی و خشکی گلو عامل عمده در تشکیل دودمه هواست . اکسید ازت در تشکیل دودمه نقش مهمی ایفا می کند .

اسموگ:



تشکیل اسموگ یا دودمه به این صورت است که وقتی سطح زمین به اندازه کافی سرد شود مه تشکیل می شود ذرات مه با هوای آلوده مخلوط می شود و دودمه تشکیل می دهد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



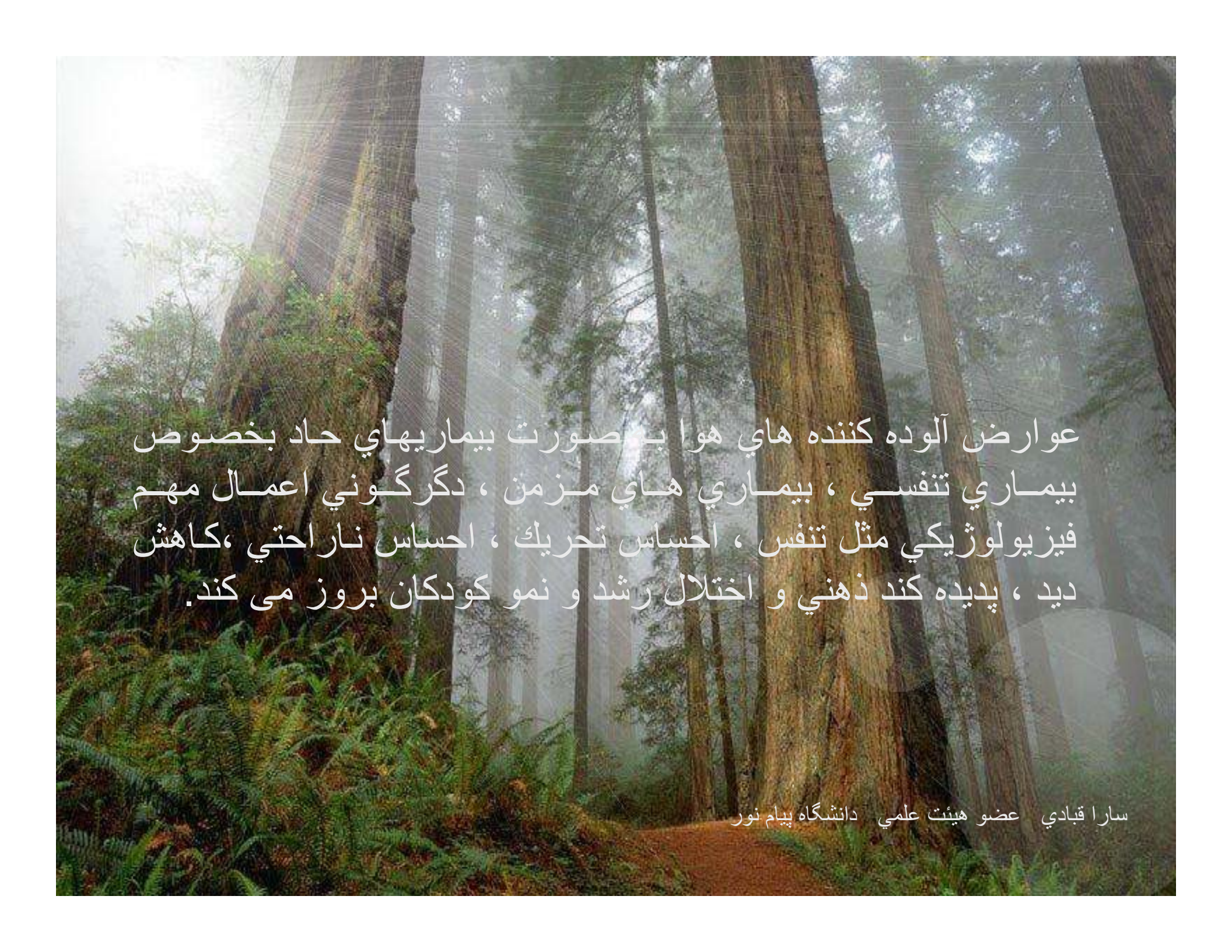
دودمه شامل دو نوع اکسید کننده و اسیدی است ، در دودمه اکسید کننده عامل زیان آور ترکیبی بنام پان و در اسیدی اکسید گوگرد است.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اینورژن :



به پدیده هایی که باعث نگاهداری دود و گازهای مختلف در سطح زمین و هوای مجاور می شود پدیده اینورژن یا وارونگی گویند.



عوارض آلوده کننده های هوا به صورت بیماریهای حاد بخصوص
بیماری تنفسی ، بیماری های مزمن ، دگرگونی اعمال مهم
فیزیولوژیکی مثل تنفس ، احساس تحریک ، احساس ناراحتی ، کاهش
دید ، پدیده کند ذهنی و اختلال رشد و نمو کودکان بروز می کند.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور


بهداشت آب



آلودگی آب:
آبی را آلوده نامند که دارای عوامل
بیماری‌زای عفونی یا انگلی، مواد
شیمیایی، ضایعات و فاضلاب‌های
صنعتی... باشد.

خواص آب آشامیدنی :

مناسب ترین درجه حرارت برای آب بین 12 – 8 درجه سانتیگراد می باشد . آب آشامیدنی باید بی بو و بی مزه و بی رنگ باشد .



حداکثر کدري مجاز آب ایناست که نوشته تایپ شده در عمق 30
سانتیمتری زیر آب خوانده شود . در استانداردهای دیگر حد قابل
قبول کدورت آبهای آشامیدنی 5 واحد و حداکثر 25 واحد کدورت
تعیین شده است .

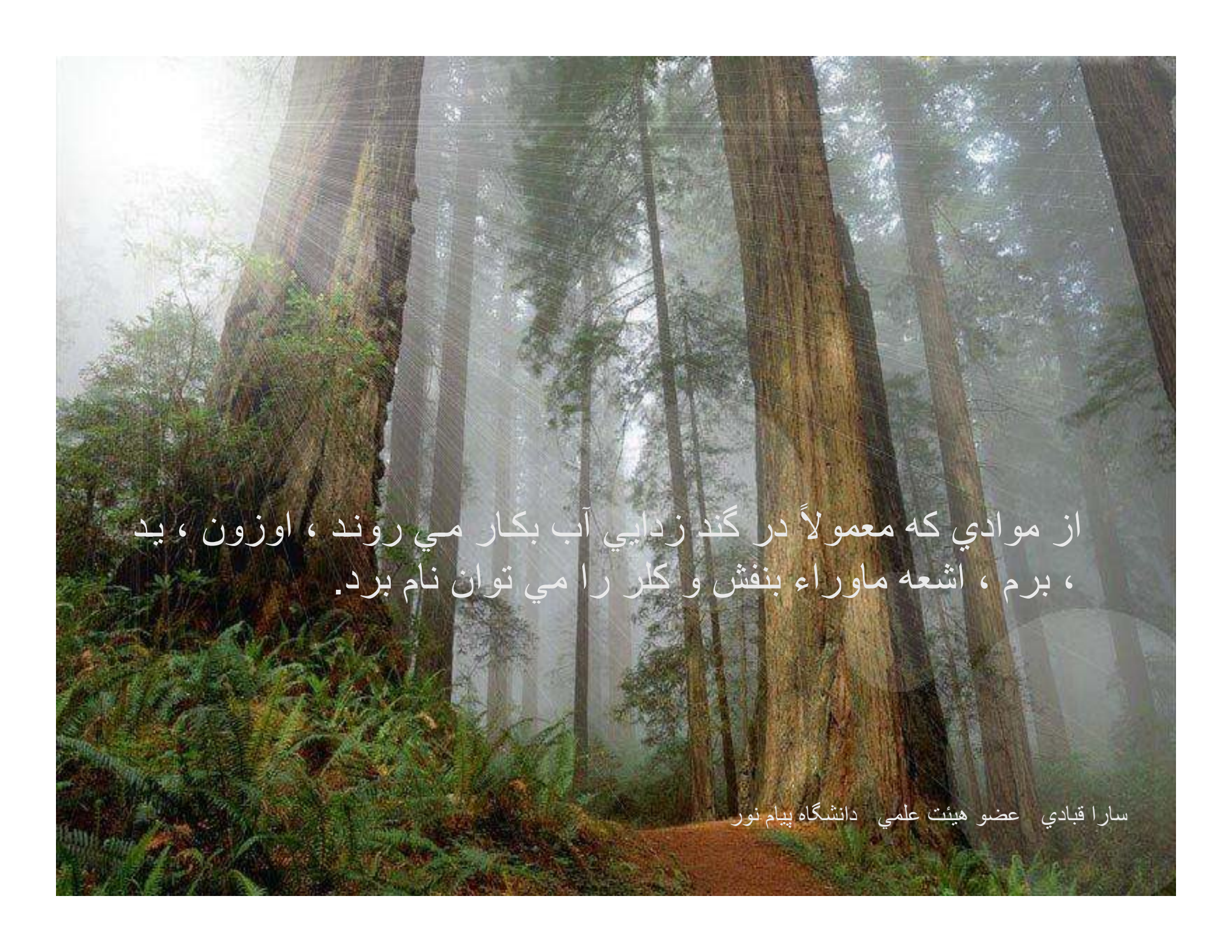
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اثرات آلودگی آب بر انسان:

مهمترین بیماری هایی که از طریق آب انتقال می یابند، حصبه، وبا، انواع اسهال های عفونی باسیلی و آمیبی، یرقان، فلج اطفال می باشند.

روش های تصفیه آب:

- ✔ گرفتن مواد درشت به کمک آشغالگیر
- ✔ ته نشین کردن مواد معلق در آب
- ✔ تصفیه بوسیله صافی
- ✔ حذف بعضی مواد
- ✔ گند زدایی

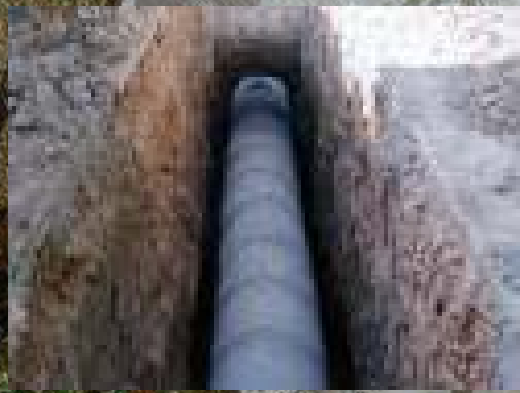


از موادي که معمولاً در گند زدائي آب بكار مي روند ، اوزون ، يد ، برم ، اشعه ماوراء بنفش و كلر را مي توان نام برد.

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

دفع بهداشتی فاضلاب:

تعریف فاضلاب ، فاضلاب مخلوط رقیقی است از انواع آبهای دور ریختنی حاصل از فعالیت های انسان.



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

تعیین درجه آلودگی فاضلاب

- ▼ مهم ترین روش های تعیین درجه آلودگی فاضلابها عبارتند از
- ▼ تعیین اکسیژن مورد نیاز بیوشیمیایی B.O.D
- ▼ تعیین اکسیژن مورد نیاز شیمیایی C.O.P
- ▼ تعیین کل کربن آلی T.O.C
- ▼ تعیین مقدار موادمعلق در فاضلاب S.S
- ▼ تعیین اکسیژن محلول D.O

روشهای تصفیه فاضلاب:

- تصفیه مقدماتی
- تصفیه ثانویه
- تصفیه پیشرفته

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



تصفیه مقدماتی :

روشهای تصفیه فاضلاب که در آنها اکثراً متدهای فیزیکی به کار می رود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



تصفیه ثانویه :

در آنها جدا کردن مواد آلوده کننده به کمک فعالیت‌های زیستی یا بیولوژیکی انجام می‌شود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

تصفیه پیشرفته :

روشهایی که بتوانند مواد آلوده کننده را که در دو مرحله تصفیه اولیه و ثانویه جدا شده از فاضلاب جدا کرد.

تعريف زباله :



مجموعه ای از از مواد غیر قابل استفاده را که ضمن فعالیت های انسان بوجود می آید زباله می گویند . بطور متوسط میزان زباله تولید شده در سال برای هر نفر 200 الي 320 کیلوگرم برآورد شده است .

اجزای ترکیبی زیاده شامل دو قسمت فساد پذیر و فساد ناپذیر و در گروه هایی شامل پس مانده ، آشغال ، خاکستر ، خاکروب ، لاشه ، حیوانات و مواد زاید صنعتی طبقه بندی می شود .



سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




دفع زباله شامل سه مرحله می باشد

▼ نگهداری موقت

▼ جمع آوری

▼ دفع

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مواد زايد بيولوژيكي بخصوص فضولات دام ،زباله خانگي ، ريشه و ساقه گياهان در مخزن در بسته اي تحت عمل تخمير قرار مي گيرند و توليد گاز مي کنند اين گاز که بيوگاز ناميده مي شود مخلوطي از 70 درصد گازمتان و 30 درصد گاز کربنيک است .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور


بهداشت مسکن

معیارهای اساسی مسکن بهداشتی:
ساختمان باید محکم ، عاری از رطوبت ، دارای تهویه مناسب و
روشنایی کافی ، دور از سرو صدا ، دارای سرمایش و گرمایش
مناسب ، دارای فضایی کافی نسبت به نفرات مجهز به لوله کشی ،
ایمنی در سیستم سیم کشی باشد.

بهداشت سرو صدا

تعریف سرو صدا:

سرو صدا عبارتست از يك صورت نامطلوب ناخوشايند و ناخواسته از نظر روانشناسي . از نظر علمي ، سرو صدا مخلوطي است از صورتهاي مختلف با طول موجها و شدتهاي متفاوت كه براي گوش ناخوشايند است .



اصواتي که شدت آنها 35 تا 55 دسي بل است تقريباً طبيعي است
حد اقل تحمل صدا در کار فکري 75 و غير فکري 85 دسي بل
است .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور



مهم ترین عارضه آلودگی صوتی در مورد اثرات پاتولوژیکی کری
است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بهداشت حرفه ای :

علمی است از بهداشت که با مسائل بهداشتی و درمانی افرادی که به کار گمارده می شوند سروکار دارد . اساس برنامه های بهداشت حرفه ای شامل سه مرحله به کار گماشتن ، پیشگیری و مرحله سازندگی است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بیماری های شغلی به 5 دسته تقسیم می شوند

بیماری های ناشی از:

- ❖ عوامل فیزیکی
- ❖ عوامل مکانیکی
- ❖ عوامل بیولوژیکی
- ❖ عوامل شیمیایی
- ❖ عوامل روانی

بهداشت مدارس :



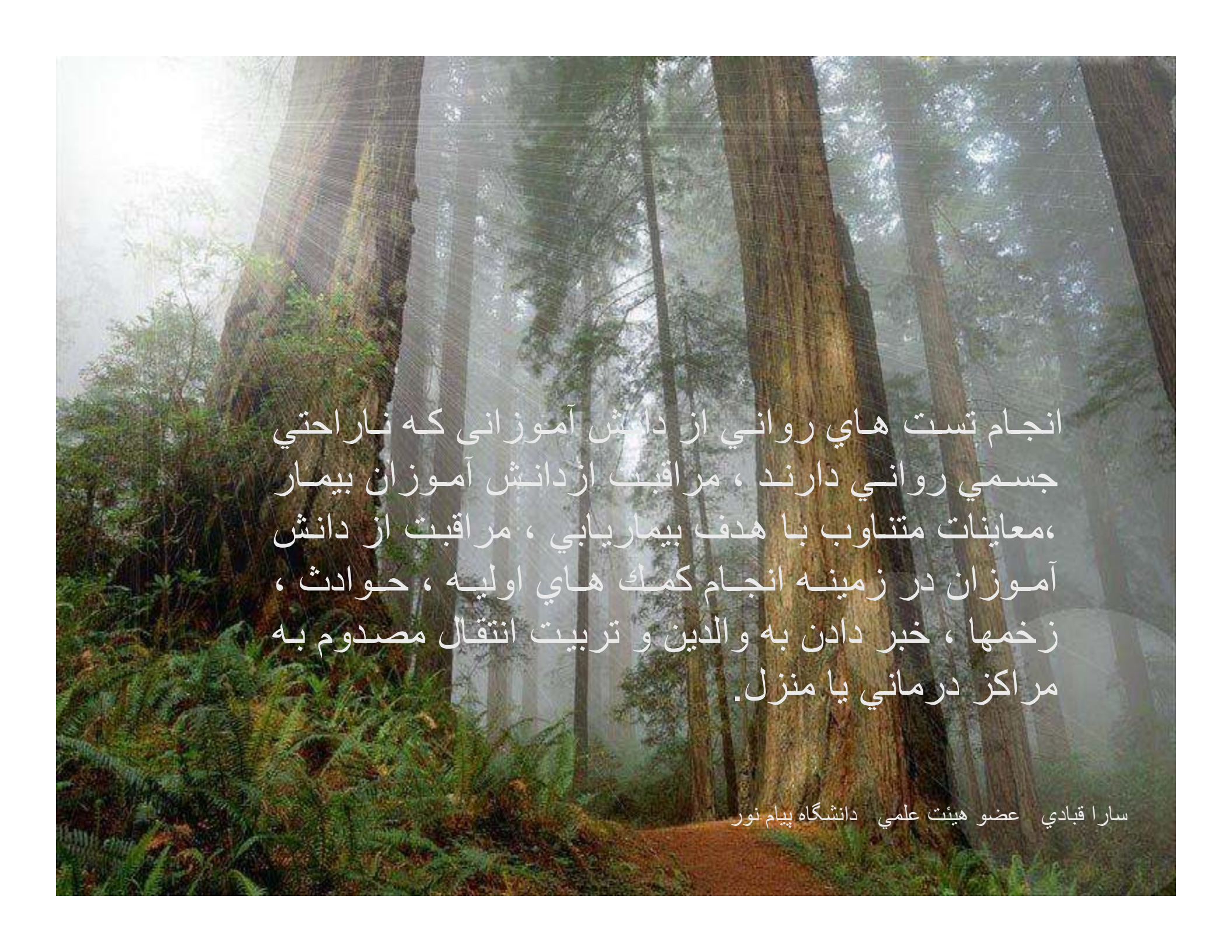
طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت ، بهداشت مدارس مجموعه اقداماتی است که به منظور تشخیص ، تامین ، حفظ و ارتقاء سلامت جسمی روانی اجتماعی در دانش آموزان و کارکنان مدرسه به اجرا در می آید .

اهم اهداف در بهداشت مدارس :

ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان از طريق پيشگيري ، تشخيص و درمان به موقع بيماري ها ، تدارك محيط زيست سالم ، آموزش صحيح اصول بهداشت ، آماده كردن جوانان براي زندگي توام با نشاط است .

ارائه خدمات بهداشتی درمانی لازم در مدارس :

ارزیابی سلامت دانش آموزان ، صدور کارت بیمه یا کارت درمان رایگان ، کنترل رشد دانش آموزان ، کنترل بیماری ها با واکسیناسیون ، توجه به بهداشت دهان و دندان و سنجش بینایی ، ارزیابی قدرت شنوایی.

A photograph of a dense forest with tall, moss-covered trees and a dirt path. The scene is misty and atmospheric, with sunlight filtering through the canopy. The text is overlaid on the image in white Persian script.

انجام تست هاي رواني از دانش آموزاني كه ناراحتي
جسمي رواني دارند ، مراقبت از دانش آموزان بيمار
، معاینات متناوب با هدف بيماريابي ، مراقبت از دانش
آموزان در زمينه انجام كمك هاي اوليه ، حوادث ،
زخمها ، خبر دادن به والدين و تربيت انتقال مصدوم به
مراکز درماني يا منزل.

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

بهداشت محیط مدارس :



محلي که براي احداث مدرسه در نظر گرفته مي شود بايد ضمن نزديک بودن به مسير وسايل نقلیه عمومي از مراکز پرسروصدا مثل کارخانجات ، خطوط راه آهن ، بیمارستان ، دامداری و غیره دور باشد .




مدرسه حداقل باید 500 متر از محل های فوق فاصله داشته باشد.
حداقل متراژ لازم به ازاء هر دانش آموز 6 تا 8 متر مربع می
باشد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



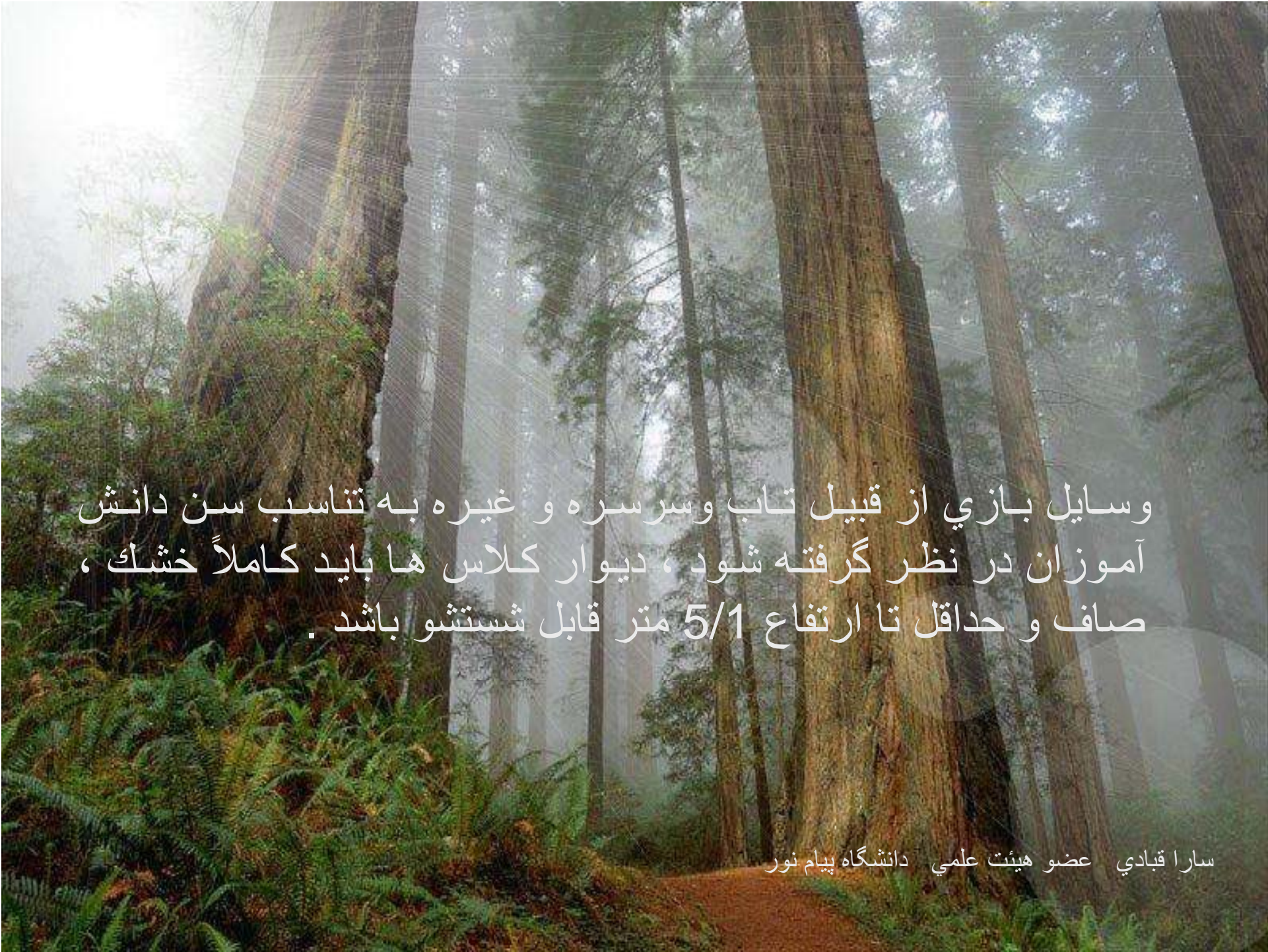
حداقل مساحت لازم زمین بدون توجه به تعداد دانش آموزان
هزار متر مربع پیشنهاد شده است.
زمین بازي با در نظر گرفتن مساحت تقریبي 10 متر مربع براي
هر دانش آموز مطلوب خواهد بود.

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور




سطح زمین بازی باید صاف، هموار و بدون سنگ باشد در حد
امکان آسفالت یا چمن باشد. برای محصور کردن زمین مدرسه نباید
از سیم خاردار استفاده شود.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




وسایل بازی از قبیل تاب و سرسره و غیره به تناسب سن دانش آموزان در نظر گرفته شود ، دیوار کلاس ها باید کاملاً خشک ، صاف و حداقل تا ارتفاع 5/1 متر قابل شستشو باشد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




سقف کلاس صاف و بدون درز باشد ، کف کلاس قابل شستشو و مسطح و لغزنده و مرطوب نباشد .
پنجره ها در يك سمت کلاس باشد تا از بروز خیرگی و تابش نور مقابل جلوگیری بعمل آید و 1- 5/1 متر از کف کلاس بالاتر و تا 2 سانت از سقف کلاس فاصله داشته باشد .

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور




از کرکره و سایه گیر مناسب برخوردار باشد تخته مخصوص نوشتن
باید در محل مناسب با نور کافی قرار گیرد و فاصله تخته تا اولین
ردیف دانش آموزان نباید از $5/2$ کمتر باشد .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



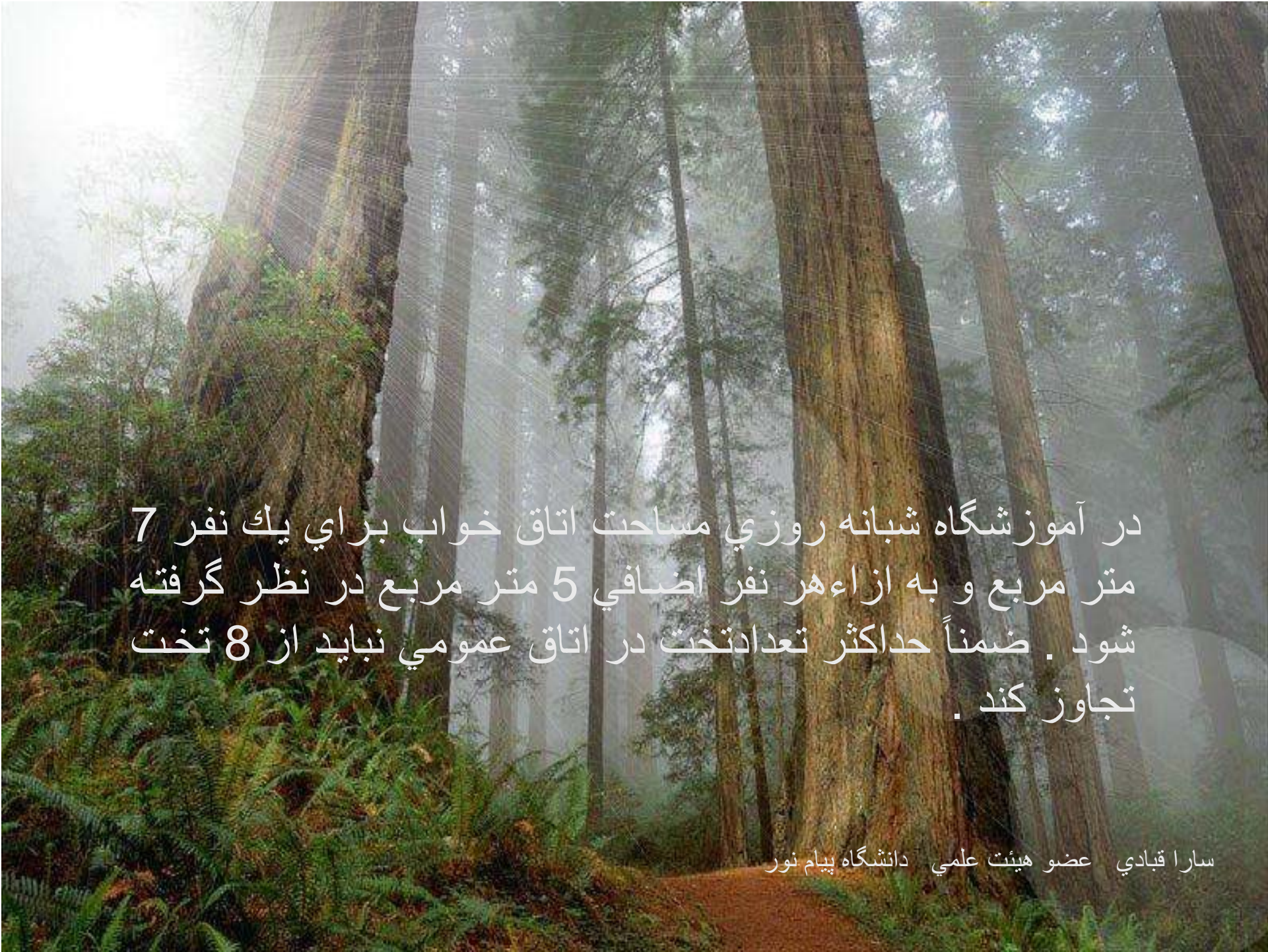
فضاي لازم براي هر دانش آموز حداقل 5/4 متر مكعب مي باشد .
حداقل ارتفاع اتاق ها 3 متر و حداكثر ابعاد قابل قبول كلاس هاي
درس به طول 8 متر و عرض 7 متر مي باشد.

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پیام نور



ميز و سنډالي ٽڪنفره مطلوب تر است، سطح ميز بايد صاف و تميز
باشد و بلندي آن در سطح ساعد دانش آموز باشد.

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور




در آموزشگاه شبانه روزی مساحت اتاق خواب برای یک نفر 7 متر مربع و به ازاء هر نفر اضافی 5 متر مربع در نظر گرفته شود. ضمناً حداکثر تعداد تخت در اتاق عمومی نباید از 8 تخت تجاوز کند.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



آبخوري عمومي دانش آموزان بايد داري شير يا آب سرد کن به
ازاء هر 7 نفر يك واحد تا مین گردد . ارتفاع شير آب بين 75-
100 سانتيمتر باشد

سارا قبادي عضو هیئت علمي دانشگاه پیام نور

A photograph of a misty forest with tall, moss-covered tree trunks and a dirt path. The scene is atmospheric and serene, with soft light filtering through the trees.


تعدادتوالث ها در هر مدرسه به ازاي هر 45 نفر دانش آموز
حداقل يك دستگاه و به ازاء هر 60 نفر نيز يك دستشويي منظور
گردد. دستشويي بايد در ارتفاع 60-75 سانتی متر از زمین
نصب گردد.

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



در کلاسهایی شبانه حداقل نور 20 فوت و در راهروها 5 فوت
تعیین گردد. میزان نور کارگاهها 30 فوت باید در نظر گرفته
شود. درجه حرارت مناسب جهت کلاس ها بین 18- 21 درجه
سانتی گراد است.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



کلیه کلاس ها و راهروها و قسمت های اداری باید دارای زباله
دان بهداشتی درب دار باشند . همچنین مجهز به وسایل اطفاء
حریق باشند .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

پیشگیری از سوانح و حوادث


عوامل حادثه گرا عبارتند از :

1- عوامل فیزیکی

2- عوامل شیمیایی

3- عوامل بیولوژیکی


سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

A photograph of a misty forest with tall, moss-covered tree trunks and a dirt path. The text is overlaid on the image.

در پیشگیری از حوادث بایستی سه اصل مورد توجه قرار
گیرد:

پیش بینی ، پیشگیری و انجام کمکهای اولیه در کارگاههایی که
بیش از 25 نفر کارگردارد. کارفرما مکلف است کمیته ای بنام
کمیته حفاظت تشکیل دهد.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

A photograph of a dense forest with large, moss-covered tree trunks and a misty atmosphere. The ground is covered with ferns and a dirt path is visible in the foreground.

کمیته حفاظت با عضویت کارفرما یا نماینده اش ، مدیر فنی ،
مهندس یا متخصص حفاظت ، استادکار و نماینده کارگران
تشکیل شود. کارفرما موظف است یکنفر را مامور ایمنی کارگاه
نماید.

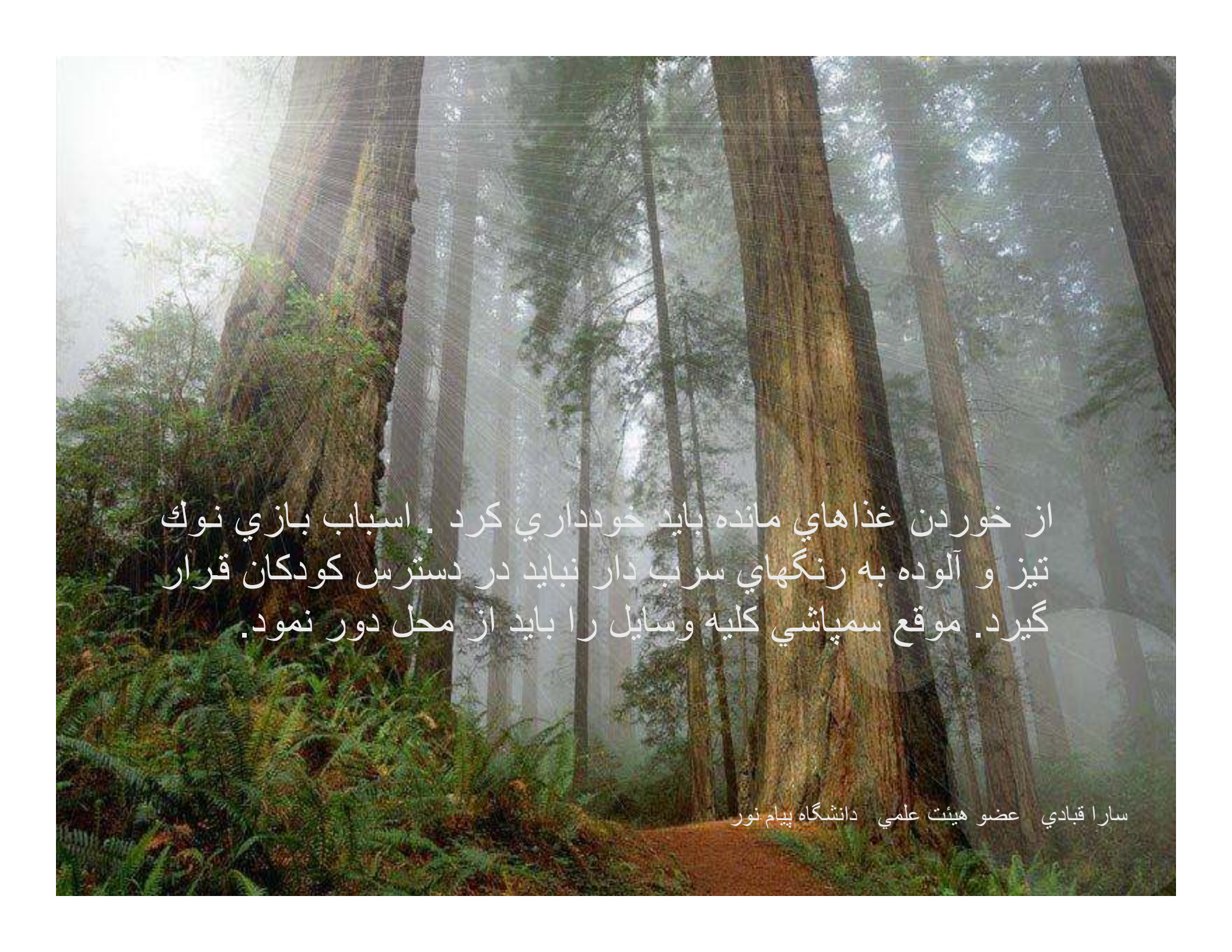
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

حوادث و سوانح خانگی

مسمومیتها :

شایعترین علت مسمومیت کودکان ایرانی نفت است. برای پیشگیری از مسمومیت های خانگی رعایت موازین بهداشتی لازم است. میوه و سبزی را قبل از مصرف باید کاملاً شست.



A photograph of a dense forest with large, moss-covered tree trunks and a misty atmosphere. The ground is covered with ferns and a dirt path is visible in the foreground.

از خوردن غذاهای مانده باید خودداری کرد . اسباب بازی نوک
تیز و آلوده به رنگهای سرب دار نباید در دسترس کودکان قرار
گیرد . موقع سمپاشی کلیه وسایل را باید از محل دور نمود .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



برای جلوگیری از بروز سوانح و حوادث در جامعه شناسایی ،
کنترل و نظارت بر کلیه عوامل موثر در این زمینه امری
اجتناب ناپذیر است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



پیشگیری و کنترل بیماری ها :

پیشگیری به معنای جلوگیری از بوجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن است.


سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

درجات پیشگیری

پیشگیری نوع اول (اولیه) : عبارتست از جلوگیری از پیدایش بیماری .

پیشگیری نوع دوم (ثانویه) : کشف و درمان به موقع بیماری است .

پیشگیری نوع سوم : عبارتست از تخفیف ناتوانی و ایجاد بازتوانی در بیمار .



از مهم ترین روشهای پیشگیری و کنترل بیماریهای واگیردار
می توان به ایمن سازی ، قرنطینه ، روشهای کنترل محیطی ،
کنترل حاملین ، جداکردن بیمار و درمان او اشاره نمود.

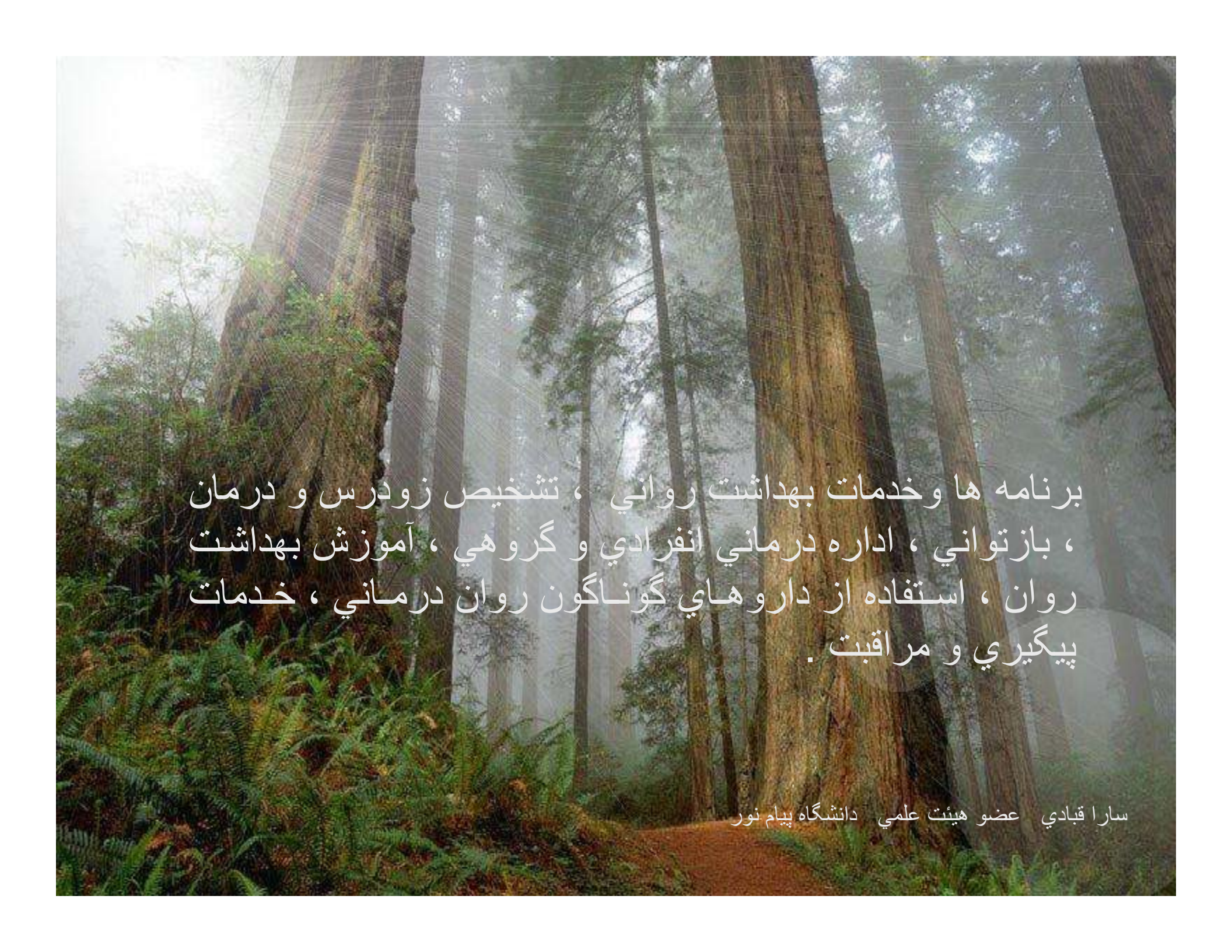
سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



بهداشت رواني :

عبارتست از پيشگيري از پيدایش بيماري هاي رواني و
سالمسازي محيط رواني - اجتماعي

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پیام نور

A photograph of a misty forest with tall, moss-covered tree trunks and a dirt path. The text is overlaid on the image.

برنامه ها و خدمات بهداشت رواني ، تشخيص زودرس و درمان ، بازتواني ، اداره درماني انفرادي و گروهی ، آموزش بهداشت روان ، استفاده از داروهای گوناگون روان درماني ، خدمات پیگیری و مراقبت .

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



بهداشت گروههاي آسيب پذير :

شامل بهداشت مادر و کودک ، بهداشت سالمندان و بهداشت معلولين

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور

بهداشت مادر و کودک :



- دامنه فعالیت شامل
- مراقبت های پیش از ازدواج
- مراقبت های دوران بارداری
- مراقبت های دوران زایمان
- مراقبت از کودکان در سنین مختلف
- تنظیم خانواده

بهداشت سالمندان:



پيري يك پديده زيست شناختي هنجار و اجتناب ناپذير است در اين دوران پيروي از برنامه غذايي صحيح توصيه مي گردد . در اين دوران بعلت کاهش فعاليت جسماني مقدار كالري کمتر از افراد بالغ است .

سارا قبادي عضو هيئت علمي دانشگاه پيام نور



برای مردان 2000 تا 2200 و برای زنان
1500 تا 1800 کالری می باشد . میزان
پروتئین توصیه شده روزانه 8/0 گرم به ازاء هر
کیلو وزن بدن است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



روزانه 6 تا 8 لیوان آب و مایعات توصیه می شود. مصرف میوه و سبزی برای جلوگیری از یبوست مفید است.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

بهداشت معلولین :



معلولیت مجموعه ای از عوامل جسمی،
ذهنی، اجتماعی که به نحوه و زندگی اثر
سوء به جای گذارده و مانع ادامه زندگی
وی به صورت طبیعی می شود.

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

A photograph of a dense forest with tall, moss-covered trees and a dirt path. The scene is misty and atmospheric, with sunlight filtering through the canopy. The text is overlaid on the image.

توانبخشي:

عبارتست از مجموعه تدابير و اقدامات پيگير و هماهنگ از خدمات پزشكي ، پيراپزشكي ، اقتصادي ، اجتماعي و حرفه اي به قصد درمان و بهبود کارايي آنان تا بالاترين حد ممکن .

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



تکنیک های مورد استفاده در توانبخشی شامل :

فیزیوتراپی ، کاردرمانی ، گفتاردرمانی ، وسایل و لوازم کمکی
است .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری

تعریف بلاهای طبیعی :

اصولاً تغییری است در شرایط محیطی که سبب گسسته شدن روند زندگی طبیعی مردم و فرار گرفتن در معرض عناصر مضر و خطرناک محیط می گردد .





اقدامات پیش از وقوع بلا :

بهره گیری از سیستم اعلام خطر ، شناسایی دقیق شرایط
جوي به کمک ماهواره ، اعلام خطر از طریق رسانه ها
مانند رادیو ، تلویزیون ، نشریات .

سارا قبادي عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



اقدامات هنگام وقوع بلا :

الف) تخلیه


ب) نجات اشخاص مجروح

ج) مراقبت از مجروحین و یافتن و دفن جنازه ها

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

اقدامات پس از وقوع بلا:

- الف) ادامه نجات و مراقبت از قربانیان حادثه
- ب) برقراری مجدد ارتباط
- ج) عملیات امداد
- د) تعمیرات فوری
- ه) بررسی گزارش
- و) ارزیابی میزان خسارات



آموزش بهداشت :

عبارتست از دانسته های زیستی ، بهداشتی ، اجتماعی و تربیتی
برای کار با مردم به منظور ایجاد تغییر رفتار در آنان .

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



مراحل آموزشی بهداشت :

تجزیه و تحلیل


حساس سازی

تبلیغات

آموزش

انگیزش

سارا قبادی عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



انواع برنامه های آموزش بهداشت :

1- برنامه های بلند مدت

2- برنامه های کوتاه مدت

3- برنامه های فوری

نتایج برنامه های آموزش بهداشت آبی نیست از این رو
ارزشیابی در آموزش بهداشت کار نسبتاً مشکلی است و دقت
زیاد می خواهد .

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com