



این روز را به تمامی تلاشگران عرصه بهداشت محیط (نگهبانان سلامت) که با شرکت در فعالیت های اجرایی همچون بهسازی محیط، بازرسی مستمر از اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، کنترل بهداشتی آب و مواد غذایی و ... با تمامی کاستی ها برای دستیابی به سلامت عمومی احساس مسئولیت می کنند به ویژه همکاران شاغل در سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت تبریک عرض نموده و برای ایشان آرزوی موفقیت و تندرستی را داریم.

۲۶ سپتامبر مصادف با چهارم مهر ماه روز جهانی بهداشت محیط نامیده شده است. حفاظت از سلامتی مردم و اقدامات پیشگیرانه از بروز بیماری یکی از اساسی ترین مسائل و موضوعات انسان بوده است که با پیشرفت و توسعه دانش و شناختن ریسک ها و عوامل موثر بر سلامتی، نیاز انسان زندگی در محیط پاکیزه و سالم می باشد.

بهداشت محیط به فرایند ارزیابی، تصحیح، کنترل و پیشگیری از عواملی در محیط می پردازد که می تواند بر سلامت جامعه تاثیرگذار باشد. بسیاری از بیماری ها در جهان امروز حاصل ارتباط تنگاتنگ انسان با محیط زندگی اوست که با افزایش آلاینده های محیطی افزایش چشمگیری داشته است.

هدف بهداشت محیط:

کنترل همه عواملی است که اثر سویی بر پایدار ماندن سلامت انسان می گذارد. بیماری های زیادی از طریق آب، هوا، مواد غذایی و بسیاری از عوامل محیطی دیگر سلامت انسان را تهدید می کند. هدف دیگر بهداشت محیط، مطالعه عوامل محیطی مضر برای سلامت انسان و شناخت و پیشگیری و رفع اثرهای ناشی از این عوامل است.

تعریف بهداشت محیط:

علم و فن کنترل عواملی از محیط زیست است که به هر طریقی می توانند در رفاه و سلامت جسمی، روحی و اجتماعی فرد تأثیر داشته باشند.

با توجه به تعریف و اهداف بهداشت محیط، می توان گفت، فعالیت بهداشت محیط عبارتند از :

۱- بررسی شیوه های انتقال بیماری ها به وسیله محیط بر انسان و راههای پیشگیری و کنترل آنها

۲- تأمین آب و مواد غذایی سالم

۳- دفع بهداشتی فضلاب ها

۴- دفن کردن و تصفیه کردن مواد اضافه سمی

۵- کاهش آلودگی هوا، آب، مواد غذایی و صدا

با توجه به نوع فعالیت های بهداشت محیط، می توان گفت، رسیدن به هدف های آن، نیازمند مشارکت همه مردم جامعه است؛ یعنی همه باید بخواهند و تلاش کنند تا بهداشت محیط تأمین شود و سلامت مردم جامعه تضمین گردد.

« مأموریت مهندسين بهداشت محیط، صیانت از محیط زندگی است »

بهداشت محیط زندگی بدون آلودگی و بیماری



نکاتی در خصوص رعایت بهداشت محیط مواد غذایی

- شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و قبل از انقضای تاریخ به مصرف برسد .
- از خرید پنیرهای محلی جدا خودداری نمایید .
- قوطیهای کنسرو سالم باید فاقد هرگونه بادکردگی، زنگ زدگی، فرو رفتگی و ضرب دیدگی باشند.
- تخم مرغ را هرگز نشوید و در صورت شستن سریعاً مصرف کنید .
- مراقب باشید غذاهای خام و پخته با هم تماس نداشته باشند .
- محیط آشپزخانه را همواره تمیز نگهدارید .
- همیشه از آب لوله کشی یا جوشیده یا ضدعفونی شده استفاده نمایید .
- آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد .
- در صورت تمایل به خوردن بستنی از بستنی دارای پروانه بهداشتی استفاده نمایید .
- قبل از انبار کردن مواد غذایی از عدم آلودگی آنها به حشرات و کپک ها مطمئن شوید .
- از مصرف مواد غذایی و نوشیدنیها با احتمال آلودگی شدید میکروبی مثل معجون و شیر موز خودداری نمایید .
- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید ، تاریخ مصرف(انقضا) و پروانه ساخت آن توجه داشته باشید .
- سعی کنید غذا را تازه و برای مصرف یکبار تهیه نمایید .

- در صورت مشاهده مواد غذایی کپک زده آنها را سریعاً از یخچال خارج و ظروف و یخچال آلوده را ضد عفونی نمایید .
- از قرار دادن مواد غذایی به مقدار زیاد در یخچال خودداری نمایید .
- قبل از قرار دادن گوشت . سبزی و میوه جات در یخچال آنها را شسته و ضد عفونی نمایید .
- نمک را کمتر مصرف کنید.
- روغن مایع را در محل خنک دور از نور و هوا نگهدارید .
- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع و مصرف مجدد روغن حرارت دیده جدا خودداری کنید .
- غذاهای گوشتی را حتماً در یخچال نگهدارید .
- حداقل امکان از خرید گوشت چرخ کرده آماده خودداری نمایید .
- سبزیجات و میوه جات خام را با محلول پرکلرین ضد عفونی نموده سپس مصرف نمایید .
- در هنگام پاک کردن سبزیجات از دست زدن به اشیاء دیگر خودداری نمایید .
- به هنگام خرید سبزی از تماس آن با نان و سایر مواد غذایی جدا خودداری کنید .

نکاتی در خصوص رعایت بهداشت محیط زندگی

- موثرترین و مفیدترین راه مبارزه با حشرات و جوندگان بهسازی محیط است .
- به علت وجود بیماریهای مختلف در حیوانات جدا از کشتار دام در منزل خودداری نمایید.
- بهداشت فردی را رعایت کنیم .
- همیشه دستها را قبل از غذا خوردن و قبل از خروج از توالت با آب و صابون به خوبی بشوید .
- در صورت مشاهده هر گونه اسهال و استفراغ فرد مبتلا را به نزدیکترین مرکز بهداشتی ، درمانی هدایت کنید .
- موارد تخلف از مقررات بهداشتی را به بهداشت محیط مرکز شهرستان محل سکونت خود اطلاع دهید.
- جهت شستشوی دستها از صابون مایع استفاده کنید .
- به کودکان خود بیاموزیم در پاکیزگی محیط کوشا باشند .
- شبها ظروف غذاخوری را نشسته در ظرف شویی رها نکنید .
- زباله ها را در کیسه های مخصوص بگذارید .
- از ظروف پلاستیکی در میکروویو استفاده نکنید.
- بطری های آب پلاستیکی را در فریزر قرار ندهید.

آشنایی با خطرات بهداشتی مشاغل اداری :

معمولاً شغل اداری یا به اصطلاح پشت میز نشینی تصویر یک شغل راحت و بی دردسر را در ذهن ما ایجاد می کند و برای بعضی ها چنین شغلی یک شغل ایده ال محسوب می شود اما این نقطه ظاهر قضیه است پشت میز نشینی هم دردها و مشکلات خاص خودش را دارد . در اینجا برخی از این مشکلات را با هم مرور می کنیم .

در کارمندان اداری، پشت، گردن، کمر، دستها و شانه ها اعضایی هستند که معمولاً دچار ناراحتی و اختلالات اسکلتی عضلانی می شوند . وقتی کارمندان در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی کار کنند، پشت درد و کمردردشان آغاز می شود . وضعیت ثابت بدن در یک حالت ، فشار عضلانی ایجاد کرده ، جریان خون را در ماهیچه ها کند می کند . انجام حرکات تکراری نیز باعث ایجاد درد و ناراحتی در کارمندان می شود. اگر شما نیز پشت میز نشین هستید بهتر است وظایف کاریتان را طوری انجام دهید که به مدت طولانی در یک وضعیت ننشینید. شاید بهترین کار این باشد که گاهی از روی صندلی بلند شوید و در اطراف چرخی بزنید.

تنش های شغلی و عوارض جسمی و روحی:

تنش های شغلی، یکی از مهم ترین عوامل روانی مغل سلامت است که براساس تعریف انستیتو سلامت و ایمنی شغلی هنگامی بروز می کند که بین نیازهای شغلی، توانایی ها، قابلیت ها و خواسته های فرد هماهنگی نباشد .

حجم کاری زیاد، سرعت کاری بالا و عدم حمایت اجتماعی از جمله مهم ترین عوامل تنش های شغلی هستند. تغییرات در محیط کار، ارتباطات ناکافی و تعارض های بین پرسنلی، مسائل مرتبط با پیشرفت شغلی مانند نبود فرصت پیشرفت، مسئولیت های جدید فراتر از سطح آموزش و ترس از بیکاری، همچنین مسائل مرتبط با نقش فرد در محیط کار مانند ابهام نقش، اختیار کم در کارها و نبود امکان ابتکار و خلاقیت از جمله مهم ترین عوامل تنش شغلی در محیط های کاری محسوب می شوند.

بار کاری زیاد یا کم، هم از نظر کمی و هم کیفی و مسئول بودن در قبال زندگی و سلامت دیگران و نیز کارکردن شیفتی از جمله عوامل مهم تنش در محیط های کاری است .

علاوه بر این عوامل، مواجهه فیزیکی، شیمیایی، بیولوژی، ارگونومی و مسائل زیست محیطی نیز جزو عوامل تنش آفرین شغلی محسوب می شوند با این تفاوت که عوارض جسمی آنها بارزتر از عوارض روحی است.

در دفاتر اداری ، سوزن ها و گیره ها می توانند عامل انتقال بیماری باشند آنها را در دهان نبرید و به جای آن از ماشین دوخت استفاده کنید.

فنجان های چای

بسیاری از افراد ، بعد از چند ماه کارکردن در محیط های اداری حسابی چایخو می شوند . خوردن بیش از حد چای باعث بی قراری می شود . بهتر است کمتر چای بنوشید و مراقب قندهایی که با چای می خورید باشید . چای را خیلی داغ ننوشید .

هوای تازه

تهویه مطبوع و مناسب در محل کار ، باعث افزایش تمرکز و کاهش خستگی کارکنان و افزایش بازدهی آنها می شود . طبق استاندارد برای جریان هوای تازه و تامین اکسیژن در محل کار ، جریان هوایی معادل یک تا دو دهم متر بر ثانیه توصیه می شود . سیستم های سرمایشی و گرمایشی هم بهتر است طوری طراحی شوند که دمای هوا در تمام فضا یکنواخت و یکسان باشد و افراد بطور مستقیم در معرض جریان هوای سرد یا گرم قرار نگیرد

خوراکی های مفید برای کارمندان در طول روز :

- ۱- گردو : تحقیقات جدید نشان میدهد که گردو آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به بادام زمینی، پسته یا بقیه خشکبار دارد. به طور کلی خشکبار باعث کاهش ریسک مریضی های قلبی میشود. محققان خوردن ۷ گردو در روز را توصیه میکنند.
- ۲- چای سبز : پلیفنولز، یکی از اجزای چای سبز به عنوان یک ترمیم کننده دی ان ای شناخته میشود و سیستم بدنی را بهبود میدهد. تحقیقات حاکی از آن است که چای سبز می تواند خطر سرطان هایی مانند: پوست را نیز کاهش دهد .
- ۳- پاپ کورن (ذرت بو داده) : اگر شما بخواهید لیستی از تنقلات مفید را جمع آوری کنید مسلما پاپ کورن در صدر این لیست قرار دارد. این محصول به عنوان معدنی از فیبر و آنتی اکسیدان ها معروف است . اگر شما بتوانید پاپ کورن خود را با یک ماده معدنی مانند نمک درست کنید بهترین پاپ کورن را در اختیار خواهید داشت.
- ۴- شکلات تلخ : این ماده خوراکی نیز حاوی آنتی اکسیدان بسیار قوی میباشد . مطالعات نشان می دهد که خوردن یک تخته شکلات تلخ در روز می تواند فشار خون را به حالت متعادل در بیاورد. کافیین، دیگر جز شکلات تلخ نیز حاوی مواد مغذی بسیاری است.
- ۵- میوه: میوه نه تنها باعث از بین رفتن گشنگی کاذب شما میشوند بلکه ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را نیز تامین میکنند.