

## عناوین بسته های آموزشی ۲۲ گانه برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت

### درمانهای اولیه :

کمک خواهی از اورژانس ۱۱۵

سوختگی

کنترل خونریزی خارجی

مسمومیت با منوکسید کربن

درد قفسه سینه

احیای قلبی فقط با دست

سر درد ناگهانی

اسهال و استفراغ کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیت

دوری از سیگار و قلیان

### پیشگیری :

خود مراقبتی در افسردگی

سالمندی سالم

فعالیت بدنی

کاهش مصرف قند و نمک و روغن و چربی

سلامت دهان و دندان

آمادگی خانوار در مقابل بلایا

روش نشستن صحیح

راهنمای زندگی با کووید

تروما

## توانبخشی:

پیشگیری از مشکلات اسکلتی-عضلانی

آموزش حرکت در افراد دارای ناتوانی ناشی از ضایعات

مراقبت از پای دیابتی

پیشگیری از سقوط سالمند