

"بسمه تعالی"



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان گیلان

معاونت بهداشتی

## "رئوس اقدامات بهداشتی در فصل گرما"

- ✓ گسترش شبکه
- ✓ مبارزه با بیماریهای واگیر
- ✓ مدیریت خطر بلایا و حوادث
- ✓ سلامت محیط و بهداشت حرفه ای
- ✓ سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ✓ بهبود تغذیه
- ✓ سلامت روان، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد
- ✓ آموزش و ارتقاء سلامت
- ✓ خدمات آزمایشگاهی
- ✓ امور دارویی

بازبینی:

۱۴۰۲

## گسترش شبکه :

- ۱- تاکید بر صرفه جویی در مصرف منابع انرژی و دقت در حفظ و نگهداری لوازم سرمایشی با بررسی وضعیت آن ها از نظر انجام سرویس های دوره ای کولرها، تامین محافظ برق، نصب در جای مناسب برای کولر و قراردادن یخچال ها در مکانی به دور از نور آفتاب و ارائه گزارش عملکرد به واحد گسترش و بیان نواقص موجود (مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه ها).
- ۲- تاکید بر خدمت رسانی مناسب به مراجعین به ویژه مادران باردار ، کودکان و سالمندان و پرهیز از طولانی نمودن مراحل ارائه خدمت توسط همکاران تیم سلامت .
- ۳- تاکید به مدیران مراکز و پایگاهها برای برقراری سیستم نوبت دهی مناسب و پرهیز از ازدحام جمعیت به ویژه درخصوص معاینات دانش آموزان و واکسیناسیون ایشان.
- ۴- رعایت کلیه نکات ایمنی درخصوص گرمزدگی و نصب پمفلت یا بروشور مربوطه در تابلوی اعلانات برای اطلاع رسانی و افزایش آگاهی مراجعین.
- ۵- بررسی وضعیت آبرسدکن مراکز از نظر کارکرد سالم و موجود بودن آب آشامیدنی سالم در واحدهای تابعه جهت نیازمندی احتمالی مراجعین.
- ۶- نظارت بر شارژ، جانمایی صحیح مکان و نوع کپسولهای اطفاء حریق ساختمان مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت شهرستان با همکاری واحد بهداشت حرفه ای

## مبارزه با بیماریهای واگیر:

- ۱- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل برنامه کنترل و مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا
- ۲- آموزش و اقدام لازم مطابق رئوس برنامه های تشدید نظام مراقبت بیماریهای اسهالی و التور
- ۳- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل مراقبت و درمان و گزارش موارد مسمومیت با قارچ های سمی
- ۴- اجرای برنامه کنترل و مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا (تشکیل کمیته های درون بخشی و برون بخشی، تشکیل تیم هشدار سریع جهت بررسی طغیانهای احتمالی، آموزش پرسنل و عموم، مدیریت تهیه و تدارک دارو و های مورد نیاز و نمونه گیری از موارد مشکوک به بیماری، هماهنگی با بیمارستانها جهت درمان به موقع و نمونه از افراد اسهالی و مسمومیت های مشکوک به بوتولیسم ، ثبت سندرم در سامانه سندرمیک و گزارش دهی به موقع و هفتگی موارد اسهالی و ...)
- ۵- آموزش ۷ راه اساسی پیشگیری از بیماریهای منتقله از آب و مواد غذایی (وبا، اسهال، اسهال خونی ، هپاتیت A ، مسمومیت غذایی و...) مطابق پوستر ارسالی جهت گروههای هدف
- ۶- مدیریت زنجیره سرمای واکسن ها با توجه به گرمای هوا و قطع برق احتمالی و کنترل و تدارک وسایل کمکی زنجیره سرما از جمله کلد باکس ، آیس پک و برقراری کشیک زنجیره سرما در ایام تعطیل
- ۷- آموزش و اقدام لازم بر اساس متن ترجمه تغییرات آب و هوایی و سلامت موج گرما و سلامت ، راهنمای عمل و لزوم برقراری نظام هشدار سریع (مرکز مدیریت بیماریهای واگیر)

- ۸- بررسی و گزارش به موقع موارد مسمومیت ها و طغیان ناشی از بیماریهای منتقله از آب و غذا (گزارش هفتگی به استان)
- ۹- تقویت نظام مراقبت بیماریهای تب خونریزی کریمه کنگو و لپتوسپیروز بر اساس دستورالعمل کشوری با توجه به فصل شیوع آن در بهار و تابستان
- ۱۰- آموزش راه اساسی پیشگیری از بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو با هدف اطلاع رسانی عموم جامعه و گروههای در معرض خطر
- ۱۱- تقویت نظام مراقبت حیوان گزیدگی بر اساس آخرین دستورالعمل کشوری با هدف کاهش موارد گزارش و مراقبت از موارد حیوان گزیده (تزریق عضلانی و انترادرمال واکسن هاری)
- ۱۲- هماهنگی با آزمایشگاه شهرستان در خصوص تهیه نمونه های مناسب طبق دستورالعمل ها
- ۱۳- هماهنگی با واحد بهداشت محیط در راستای تشدید مراقبت تامین آب آشامیدنی سالم و بهداشت غذا
- ۱۴- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری فاسیولیاژیس و هماهنگی جهت انجام آزمایشات موارد مشکوک جهت تایید و درمان موارد
- ۱۵- اجرای برنامه پیشگیری و مراقبت و کنترل بیماری کووید ۱۹، گزارش گیری روزانه -نمونه گیری و مراقبت موارد مثبت و اطرافیان بیمار و....
- ۱۶- بهره برداری و استفاده همکاران ستاد و مراکز و آزمایشگاه ها از پوستر مدیریت نمونه گیری بیماریهای واگیر
- ۱۷- تشدید نظام مراقبت بیماری های مشترک انسان و دام به ویژه CCHF و لپتوسپیروز در کانون های پرخطر استان

### بهبود تغذیه:

- ۱- آموزش عموم افراد جامعه از طریق مراکز و خانه های بهداشت و نیز با استفاده از سایر روش های اطلاع رسانی
- ۲- تصب پیام ها و مطلب آموزشی در برد ستاد، مراکز و خانه های بهداشت و نیز استفاده از ظرفیت های بیلورد
- ۳- درج مطلب آموزشی در سایت شبکه بهداشت شهرستان و سایر رسانه های محلی

### مدیریت خطر بلایا:

- ۱- تشکیل کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه در مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت و پیگیری مصوبات مربوطه
- ۲- آمادگی در زمینه وقوع احتمالی بلایا و حوادثی از قبیل آتش سوزی و سیل با توجه به افزایش شدید دما
- ۳- پیگیری و اطلاع رسانی هرگونه خسارت وارده به مراکز تحت پوشش، ظرف ۲۴ ساعت پس از حادثه جهت هماهنگی و مکاتبه با شرکت بیمه تحت قرارداد
- ۴- پیگیری و ثبت موارد غرق شدگی شهرستان طبق دستورالعمل وزارتی که متعاقبا ارسال می گردد.
- ۵- تشکیل کمیته و اجرای طرح ترافیکی تابستانه (سفرهای تابستانی) پس از مکاتبه وزارتی مربوطه.

## سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد:

- ۱- ارزیابی وضعیت بیماران اعصاب و روان و بررسی مصرف دارو و تامین داروی مورد نیاز براساس پروتکل و درموارد نیاز ارجاع به پزشک مرکز .
- ۲- ارزیابی (غربالگری) و مراقبت کلیه مراجعین به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت از نظر سلامت روان، اختلالات شایع روانپزشکی (افکار خودکشی و افسردگی و..)، تکمیل چک لیست غربالگری سلامت اجتماعی، بررسی خشونت های خانگی (سالمندآزاری، کودک آزاری، همسرآزاری) و غربالگری درگیری با مصرف الکل، مواد و دخانیات براساس چک لیست سامانه سبب و در صورت تشخیص موارد مشکوک ارجاع به پزشک مرکز .
- ۳- پیگیری موارد اقدام به خودکشی با اولویت سابقه و تکرار اقدام به خودکشی، تشکیل پرونده و ارائه آموزش های لازم و ویزیت تمام موارد دارای افکار خودکشی در جمعیت تحت پوشش توسط پزشک مرکز.
- ۴- بررسی وضعیت سلامت روان (افسردگی و افکار خودکشی)، خشونت های خانگی و اختلالات مصرف مواد در کلیه زنان باردار تحت پوشش خانه های بهداشت، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های بهداشتی براساس چک لیست سامانه سبب و در صورت نیاز ارجاع به پزشک مرکز

## آموزش و ارتقاء سلامت:

- ۱- مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت به منظور تشدید آموزش ها در فصل گرما با استفاده از بسته های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از گرمزدگی به ویژه برای گروه های در معرض خطر از جمله کشاورزان، سالمندان، بیماران، زنان باردار و کودکان و مراکز تجمعی نظیر سربازخانه ها، آسایشگاه های معلولین و سالمندان، خوابگاه های دانشجویی، باشگاه ها و غیره و گزارش مستندات به حوزه معاونت بهداشتی
- ۲- شرکت در کمیته مرتبط در ستاد شبکه های بهداشت و درمان شهرستان ها جهت هماهنگی اجرای اقدامات آموزشی در زمینه خودمراقبتی جهت پیشگیری از گرمزدگی
- ۳- بارگزاری محتواهای آموزشی در سایت معاونت بهداشتی و سایت شبکه های بهداشت و درمان شهرستان ها جهت بهره برداری مردم
- ۴- بارگزاری مطالب در کانال آپارات استان گیلان <https://www.aparat.com/safiransalamat/> و اطلاع رسانی به عموم مردم جهت بهره برداری و پی گیری مطالب آموزشی کانال آپارات
- ۵- استفاده از پیام رسان های داخلی برای انتشار محتوای آموزشی در زمینه پیشگیری از گرمزدگی به مردم
- ۶- مکاتبه با سازمان ها و بهره گیری از ظرفیت شورای ارتقای سلامت سازمان ها جهت انجام اقدامات مرتبط با پیشگیری از گرمزدگی

۷- استفاده از رسانه های محیطی از جمله بیلبوردها، واتربندها و تلویزیون های شهری در سطح استان برای آموزش پیشگیری از گرمزدگی به مردم

۸- توزیع رسانه های چاپی پمفلت، تراکت و بروشور به مسافران تابستانی در ورودی شهر ها و پارک ها و اماکن تفریحی استان

۹- آموزش به سفیران سلامت خانوار/ محله/ دانش آموز/ دانشجو/ طلبه، داوطلبان سلامت در زمینه پیشگیری از گرمزدگی و تاکید به انتقال مطالب آموزش ها به سایر مخاطبین هدف

## امور دارویی:

۱- بررسی وضعیت انبارهای دارویی در خصوص شرایط استاندارد و دمای داروها و پیگیری شهرستان جهت تامین و تجهیز به وسایل سرمایشی و تهویه

۲- تاکید بر اهمیت تهیه و تدارک و توزیع پودر ORS، سرم های تزریقی (از جمله رینگر لاکتات) و آنتی بیوتیک های مورد نیاز برای برنامه التور و اقدامات لازم در خصوص گرمزدگی

۳- تهیه و توزیع داروهای اورژانسی (از جمله: داروهای اینوتروپ و وازوپرسور و...) و تجهیز ترالی اورژانس مراکز و نظارت بر نحوه مصرف و تاریخ انقضا آنها

## سلامت جمعیت، خانواده و مدارس:

### مادران:

- تامین وسایل سرمایشی برای کلاس های آمادگی برای زایمان
- درج مطالب آموزشی در سایت شبکه بهداشت و درمان شهرستان جهت بهره وری جامعه
- تاکید بر استمرار آموزش راه های پیشگیری از مسمومیت و گرمزدگی به مادران باردار با استفاده از مطالب ذیل:
  - ✓ گرما باعث می شود بیش از پیش احساس خستگی کنید. برای مقابله با این مشکل، لباس های نخی خنک و گشاد بپوشید.
  - ✓ تابیدن نور آفتاب باعث بروز لک بارداری، سردرد و حالت تهوع می شود. بنابراین علاوه بر استفاده از کرم های ضد آفتاب، کلاه های لبه دار یا کلاه های بزرگ حصیری به سر بگذارید و در سایه راه بروید.
  - ✓ برای پیشگیری از سوزش چشم، سردرد و سایر مشکلات مرتبط، عینک آفتابی استاندارد بزنید.
  - ✓ در روزهای گرم، طبیعی است که دچار کم اشتها می شوید. برای آنکه به اندازه و متعادل مواد غذایی مصرف کنید، حجم وعده ها را کم و تعداد آنها را زیاد کنید.
  - ✓ نوشیدن آب نه تنها برای سلامت جنین مهم است بلکه تا حد زیادی از گرمزدگی و سردرد و سرگیجه پیشگیری می کند. اگر بیرون می روید، حتما یک بطری آب همراه داشته باشید و مرتب آب بنوشید.

✓ میوه و سبزی به حفظ رطوبت بدن کمک و هضم غذا را آسان می کند. بنابراین در روزهای گرم بیشتر میوه و سبزی بخورید.

✓ تابستان باعث افزایش تعداد حشره و استفاده از حشره کش ها می شود. اما حشره کش ها حاوی موادی سمی هستند که می توانند بر سلامت شما و جنینتان اثر منفی بگذارند. بنابراین ضمن نصب توری بر روی در و پنجره های منزل، ترجیحا لباس های بلند بپوشید و از پشه بند استفاده کنید تا نیازی به حشره کش نباشد.

### سالمندان:

- تاکید بر آموزش مستمر به سالمندان و خانواده های دارای سالمند در مورد پیشگیری از گرمزدگی و اسهال
- آموزش استفاده از لباس های رنگ روشن و نخی، مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز، آموزش پیشگیری و درمان بیماری های اسهالی و وبا، محدودیت تردد در ساعات اوج آفتاب، نداشتن فعالیت بدنی شدید در ساعات اوج گرما و آموزش پیشگیری از مسمومیت های غذایی

### دانش آموزان:

- در زمینه پیشگیری از گرمزدگی و عوارض فصل گرما توصیه و آموزش عناوین زیر پیشنهاد می گردد:
- پیشگیری از گرمزدگی از طریق پیشگیری از تعریق زیاد و کم آبی با نوشیدن آب زیاد و خودداری از جنب و جوش و تحرک خیلی زیاد و پوشیدن لباس های آزاد و رنگ روشن.
  - عدم مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های خیلی سرد.
  - پیشگیری از عفونت های پوستی حاصل از تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش. پیشگیری از ایجاد شوره سر با استفاده از مواد غذایی بهداشتی و....

### کودکان و نوزادان:

- تاکید بر آموزش مستمر به مادران دارای کودک زیر ۵ سال در مورد پیشگیری از آسیب ها و بیماری های فصل گرما شامل: اسهال، گرمزدگی و غرق شدگی با استفاده از بسته های آموزشی مورد تایید اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- پیشگیری و درمان بیماری های اسهالی بر اساس بسته خدمتی کودک سالم و مانا
- آموزش پیشگیری از گرمزدگی در کودکان و پیشگیری از اسهال در کودکان بر اساس تراکت های ارسالی

## سلامت محیط:

- ۱- تشدید فعالیت بازرسی مراکز تهیه، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی و آشامیدنی و اماکن عمومی و اماکن بین‌راهی و انجام اقدامات قانونی
- ۲- تشدید نظارت و کنترل بهداشتی سامانه‌های آبرسانی و انجام پیگیری و مکاتبات
- ۳- نظارت بهداشتی بر طرح‌های سالم سازی دریا
- ۴- تشدید نظارت بر استخرهای شنا
- ۵- نظارت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی فاصله‌گذاری اجتماعی کوید ۱۹ در مراکز تهیه، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی و آشامیدنی و اماکن عمومی و مراکز آموزشی و تربیتی.
- ۶- کنترل بهداشتی مواد خوردنی و آشامیدنی، تهیه نمونه و ارسال به آزمایشگاه و انجام اقدامات قانونی
- ۷- شرکت فعال در تیم بررسی طغیان (Outbreak) شهرستان و ارزیابی سریع، مستند سازی، ارائه پسخوراند و ثبت در پرتال
- ۸- هماهنگی و همکاری‌های درون بخشی و برون بخشی در بازدیدهای مشترک با ادارات و سازمانهای ذیربط
- ۹- برنامه بازدید مشترک در زمینه کنترل آلودگی هوا (با تاکید بر ممنوعیت سوزاندن کاه و کلش و بقایا و ضایعات حاصل از فعالیت‌های کشاورزی) و در صورت لزوم انجام اقدامات قانونی
- ۱۰- پیگیری و رسیدگی به شکایت‌های مردمی در خصوص تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی و بهداشت مواد غذایی و بلایای طبیعی و...
- ۱۱- برگزاری کمیته‌های درون بخشی و برون بخشی و جلسات آموزشی و بازآموزی بهداشت آب و فاضلاب و کنترل طغیان برای گروه‌های هدف مختلف

## بهداشت حرفه ای:

- ۱- شناخت و بررسی مشکلات ناشی از گرما در محیط‌های کاری از دوجنبه ایمنی (تاثیر گرما در افزایش ضریب خطا و حادثه آفرینی) و بهداشتی (عوارض ناشی از گرما).
- ۲- ضرورت و لزوم بازرسی و شناسایی منابع ایجاد استرس گرمایی و افراد در معرض مواجهه با استرس گرمایی در محیط کار و بروز سانی بانک اطلاعاتی کارگاه‌های مشمول.
- ۳- اجرای برنامه اندازه‌گیری و ارزیابی استرس گرمایی در محیط کار توسط بخش خصوصی و دولتی با توجه به توزیع ۱۷ دستگاه WBGT METER در مراکز بهداشت شهرستان‌ها.
- ۴- اجرای معاینات شغلی و شناسایی افراد حساس به استرس گرمایی در محیط کار.
- ۵- تعیین رژیم کار-استراحت برای کارهای سنگین و مداوم دردمای بیش از ۲۵ درجه سانتیگراد.
- ۶- کنترل تهویه موضعی و عمومی در محیط کار به منظور کاهش استرس گرمایی.

- ۷- کنترل و نظارت بر پوشش لباس محافظ کارگران در برابر گرما در محیط کار به ویژه در ریخته گری ها و صنایع فولاد.
- ۸- کنترل و نظارت بر حفاظت در برابر منابع حرارتی تشعشعی در محیط کار از جمله سپرهای محافظ ولایه های عایق بر روی منابع حرارتی.
- ۹- آموزش و تشویق کارگران به نوشیدن آب خنک و خوش طعم حاوی کمی نمک در هر ۲۰ دقیقه یکبار در محیط کار گرمازا.
- ۱۰- تهیه و توزیع پمفلت و پوستر در خصوص استرس گرمایی در محیط کار، عوارض ناشی از آن و روشهای کاهش اثرات آن.

### آزمایشگاه:

- ۱- تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز برای نمونه گیری ، محیط های ترانسپورت ، محیط های غنی کننده ، محیط های اختصاصی و افتراقی
- ۲- برگزاری کلاسهای آموزشی توجیهی مرتبط جهت پرسنل شاغل در واحد آزمایشگاه
- ۳- بررسی وجود آنتی سرمهای موجود از نظر تاریخ و هماهنگی با آزمایشگاه مرکز بهداشت استان در خصوص دریافت آنتی سرمهای جدید
- ۴- تهیه محیط کروی بلر و در صورت نیاز، محیط ترانسپورت کروی بلر به تعداد کافی در اختیار آزمایشگاههای خصوصی و بیمارستانها قرار گیرد.
- ۵- در صورت مشکوک بودن نمونه ها به التور و یا موارد مثبت ، نمونه ها جهت تایید به آزمایشگاه مرجع استان ارسال گردد.
- ۶- شرکت فعال در تیم بررسی طغیان ( Outbreak ) شهرستان در صورت لزوم
- ۷- ثبت همه نمونه های ارسال شده سندرم شدید تنفسی و سندرم اسهال حاد به خصوص التور (در صورت ارسال نمونه با کد مخصوص) به آزمایشگاه و نتایج آزمایشات آنها در سامانه الکترونیکی نظام مراقبت سندرمیک مرکز مدیریت بیماریهای واگیر به آدرس <http://iss2.behdasht.gov.ir>
- ۸- جداسازی و تشخیص صحیح گروه های مختلف سالمونلا و شیگلا و انتقال کلیه سویه ها با رعایت شرایط امن و ایمن و زنجیره سرما به آزمایشگاه مرجع سلامت از طریق آزمایشگاه استان