

## هموطنان عزیز در ایام نوروز داروخانه ها و مراکز درمانی شبانه روزی زیر آماده خدمت رسانی به شما هستند.

بیمارستان امام علی(ع): بلوار قدس - خیابان شهید با هنر  
تلفن: ۰۳۵۳۳۳۰۱۴۱۷-

درمانگاه منطقه آزاد: خیابان نیلوفر تلفن: ۰۳۵۳۱۵۲۸۰

درمانگاه سینا: بلوار امام خمینی تلفن: ۰۳۵۳۲۱۹۸۷

درمانگاه سیدالشهدا: بلوار امام خمینی - خیابان تعاون

تلفن: ۰۳۵۳۳۰۰۸۹

درمانگاه کوی بندر - کوی بندر - بلوار فردوسی تلفن: ۰۳۵۳۲۰۰۷۳

درمانگاه تامین اجتماعی: بلوار توحید تلفن: ۰۳۵۳۳۰۲۲۹

درمانگاه حامیان سلامت: بلوار قدس تلفن: ۰۹۱۵۵۴۳۹۳۵۰

درمانگاه شهروند: بلوار قدس روبروی دادگستری

تلفن: ۰۳۵۳۳۲۹۴۷

درمانگاه مکران: بلوار قدس - تقاطع قدس و مدرس

تلفن: ۰۹۱۳۳۷۳۲۷۷۰

درمانگاه کیمیا: گلشهر - جنب داروخانه دکتر رضایی

تلفن: ۰۹۳۷۶۰۳۷۱۰۱

درمانگاه دکتر نعیم: بلوار شهید ریگی جنب بقعه سید رسول

تلفن: ۰۹۱۵۳۴۵۴۴۵۱

درمانگاه شفا: روستای طیس - جنب داروخانه تلفن: ۰۹۱۲۲۷۳۱۵۵۳

داروخانه شبانه روزی شفا: بلوار امام خمینی - روبروی پل هوایی

تلفن: ۰۳۵۳۲۲۴۹۲

داروخانه شبانه روزی کریم زایی: خیابان خیام - تلفن: ۰۳۵۳۲۲۱۰۳

داروخانه شبانه روزی دکتر قاسم لو: خیابان شهید باهنر جنب بیمارستان امام

علی (ع) تلفن: ۰۳۵۳۵۶۶۲۷

داروخانه شبانه روزی دکتر عبدالله زاده: بلوار امان خمینی جنب کلینیک سینا

تلفن: ۰۳۵۷۸۵۵۶۷

**در صورت مشاهده تخلف از مقررات بهداشتی در مراکز تهیه و**

**توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی مراتب را به شماره تلفن های**

**زیر اعلام نمایید.**

۰۵۴۳۵۳۱۲۳۳۹

تلفن گویا: ۰۵۴۳۵۳۱۲۲۲۵

[www.cfzo.ir](http://www.cfzo.ir)



## توصیه های بهداشتی مابرای نوروز شما

مدیریت غذا، دارو و سلامت



## کمک های اولیه در غرق شدگی



در مواجهه با فرد غرق شده، پس از خارج نمودن شخص از آب  
مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱. او را در حالت دراز کشیده قرار دهید و با لباس یا پتو بپوشانید  
تا گرم شود

۲. ابتدا با واحد امداد، اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

۳. دهان او را بررسی و از اجسام خارجی مانند شن پاک کنید.

۴. اگر فرد هوشیاری ندارد اما نفس میکشد او را به پهلو بخوابانید

تا زمان رسیدن نیروهای امداد مراقبتش باشید

۵. در صورت عدم تنفس و نبض، تنفس دهان به دهان و ماساژ

قلبی را انجام دهید (۳۰ ماساژ ۲ تنفس)

۶. سر را در امتداد گردن و در یک خط راست نگهدارید برای باز

کردن راه هوایی، کف دست را روی پیشانی غریق گذاشته سر او را

به عقب برگردانید همزمان با این کار کف دست دیگر را زیر چانه

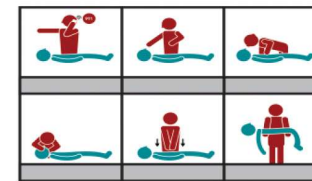
بیمار قرار داده به بالا بکشید و تنفس دهان به دهان را شروع کنید.

۷. در هنگام ماساژ قلبی اگر فرد استفراغ کرد سریع او را به پهلو

برگردانده تا مواد استفراغ شده وارد ریه ها نشود فرد غرق شده را

جهت کاهش صدمات وارده و احیا سریعا به مراکز درمانی اعزام

کنید.



## علائم گزش عروس دریایی

التهاب، سوزش، قرمزی و ایجاد تاول در پوست و از واکنش های آن شامل: سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ.  
• در صورت گزش محل را به صورت ملایم با آب و صابون بشوید و از تحریک محل گزش خودداری کنید.  
• در صورت داشتن سرکه محل گزیده شده را با آن شستشو دهید.

## سفره ماهی

• سفره ماهی اغلب در بستر شنی و ماسه ای پنهان میشود شخص با گذاشتن کف پا روی بدن جانور باعث ایجاد عکس العمل در آن شده در نتیجه با دم دارای خارسمی به بدن شخص ضربه زده و خار وارد بدن میشود و با وجود خارهای وارونه در خار اصلی نباید شخص خود مبادرت به خارج کردن آن نماید.



## علائم گزش سفره ماهی

درد شدید، خونریزی در محل زخم، سرد شدن بدن و فلج اندام گزیده شده، در صورت گزش اندام گزیده شده را در آب داغ ( حداکثر آستانه تحمل ) فرو برده و سپس فرد مصدوم را به مراکز درمانی اعزام کنید.



## گزش ها و چگونگی پیشگیری از آن

• جهت جلوگیری از نیش حشرات، از پشه بند در فضا های باز بخصوص زیر درختان و کنار سواحل در هنگام استراحت شبانه استفاده کنید.

• از انواع ژل، کرم و اسپری های دور کننده حشرات روی پوست بدنتان استفاده کنید.

• جهت کاهش اثرات سوزش ابتدا محل گزش را با آب و صابون شسته و بعد از پماد هیدروکورتیزون یا کالامین استفاده کنید.

• جهت جلوگیری از گزش توسط حیوانات دریایی در هنگام شنا یا غواصی از لمس کردنشان جداً خودداری کنید.

## عروس دریایی

اندام اصلی عروس دریایی بصورت یک بالن کوچک است که در سطح آب شناور است و بازوهای بلند حاوی پرزهای مواد حساسیت زا و سمی به آن متصل است، هنگام شنا کردن در صورت تماس بازوهای عروس دریایی با بدن، گزیدگی رخ می دهد.

عید نوروز زمانی است که شما میخواهید از آن لذت ببرید و بهترین اوقات خود را کنار دوستان و خانواده سپری کنید. شما نیازمند رعایت یک سری نکات بهداشتی هستید تا علاوه بر لذت بردن از این روزها در تعطیلات سالم بمانید.

## تغذیه در سفر

• از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم، غذاهای سبک و سرد، انواع کنسروها استفاده کنید. از پختن غذاهایی که زود فاسد میشوند خودداری کنید و در صورت مصرف مجدد غذایی که قبلاً پخته شده، آنرا به خوبی گرم کنید.

• غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید.  
• مواد غذایی را تهیه کنید که تاریخ تولید، مجوز ساخت، پروانه بهره برداری و نشانه استاندارد داشته باشد.

• میوه ها و سبزیجات در طول سفر بهترین دوست سلامت شما هستند زیرا حاوی مقادیر زیادی آب، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدنتان می باشند، لذا قبل از مصرف خوب شسته و ضد عفونی شوند.

• مصرف دوغ، ماست و آب لیموی تازه در کنار غذا احتمال مسمومیت و آزرده گی را به حداقل می رساند.

• از خوردن نوشیدنی های گرم در لیوان یکبار مصرف شفاف (بی رنگ) پرهیز کنید.

• سعی کنید از غذاهای رستورانهای بین راهی که دارای نام و نشان و پروانه کسب هستند استفاده کنید.



**هیچگاه در اتومبیل روشن پارک شده نخواهید زیرا این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد.  
اتومبیل را مجهز به کیف کمک های اولیه و کپسول اطفاء حریق کنید.**