



## **کمپین اطلاع رسانی خودمراقبتی فردی برگزار گردید.**

کمپین اطلاع رسانی خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی اهمیت برنامه خودمراقبتی ، ایمنی غذا ، بیماریهای قلبی و عروقی برای سفیران و رابطین سلامت در سوم آبان ماه ، در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید

کمپین اطلاع رسانی خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی اهمیت برنامه خودمراقبتی ، ایمنی غذا ، بیماریهای قلبی و عروقی برای سفیران و رابطین سلامت در سوم آبان ماه ، در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، کمپین اطلاع رسانی خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی اهمیت برنامه خودمراقبتی ، ایمنی غذا و بیماریهای قلبی و عروقی برای سفیران و رابطین سلامت در مورخه 97/8/3 در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید. در ابتدای جلسه خانم سجودی، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت ضمن تشریح اهمیت اجرای برنامه خودمراقبتی فردی ، انجام اعمال اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود ، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا سالم بماند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند و هدف از این رویکرد را افزایش سواد سلامت سفیران و رابطین برشمردند که سفیران سلامت مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارند.

در ادامه خانم ندیری کارشناس غذا و دارو در خصوص نشانگرهای رنگی ، اصالت کالا، نشان ایمنی سلامت و خانم سلیمانزاده مراقب سلامت خانواده پایگاه سلامت رازی در خصوص خودمراقبتی در بیماریهای قلبی ، عروقی و فشارخون آموزشهای لازم را ارائه نمودند و در خصوص داشتن سبک زندگی سالم شامل : رژیم غذایی سالم ، فعالیت بدنی کافی ، عدم مصرف دخانیات و الکل تاکید نمودند و در پایان جلسه ارزشیابی آموزشی با طرح سوالاتی از سفیران و رابطین سلامت به عمل آمد. و پمفلت آموزشی تحویل شرکت کنندگان داده شد .