



## 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

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 03/08/1397 در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید.

در ابتدای این جلسه، خانم سجودی، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت، اهمیت اجرای برنامه خودمراقبتی فردی ، انجام اعمال اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که فرد برای برای سلامتی خود ، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند تشریح کرد.

وی هدف از این رویداد را افزایش سواد سلامت سفیران و رابطین برشمرد. در واقع سفیران سلامت مسئول انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه هستند.

در بخش دیگری از این جلسه، خانم ندیری، کارشناس غذا و دارو، در خصوص نشانه‌های رنگی ، اصالت کالا، و نشان ایمنی سلامت نکاتی را بیان نمود.

خانم سلیمانزاده، مراقب سلامت خانواده پایگاه سلامت رازی، نیز در خصوص خودمراقبتی در بیماریهای قلبی ، عروقی و فشارخون به بیان نکات آموزشی لازم پرداخت.

ایشان بر داشتن سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی سالم ، فعالیت بدنی کافی ، عدم مصرف دخانیات و الکل تاکید نمود.

در پایان جلسه ارزشیابی آموزشی با طرح سوالاتی از سفیران و رابطین سلامت به عمل آمد و پمفلت آموزشی تحویل شرکت کنندگان داده شد .