

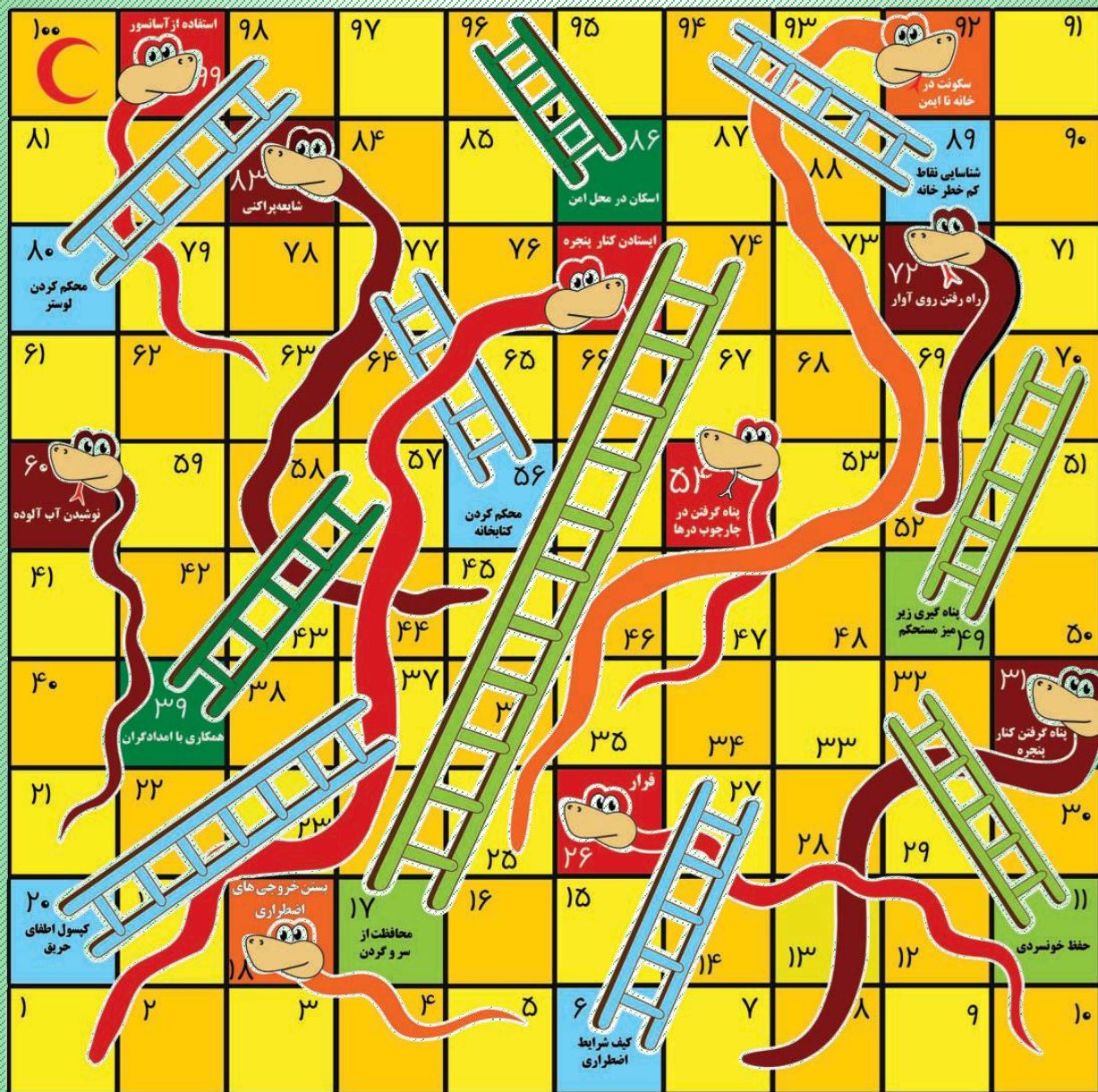


جمعیت هلال احمر  
استان خراسان رضوی  
معاونت آموزش و پژوهش

# سفیر نجات

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۲۱- اسفند ماه سال یک هزار و چهار صد



برای ورود به سایت آموزشی خادم با دوربین گوشی یا نرم افزار اسکن QR code تصویر فوق را اسکن کنید

کمپین آموزش خانه های هلال  
«برای هم بهمانیم»



### شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۲۱ - اسفند ماه یک هزار و چهارصد

مدیر مسئول: سید آرش سید صالحی (سرپرست جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

سر دبیر: مریم یوسفی (معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

مدیر اجرایی: حسن پرگار (رئیس اداره آموزش و پژوهش)

هیأت تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، اعظم فراوانی، حمید

خدادادگان، محمدصادق توکلی ثانی، مهدی رفیعی، افسانه اسماعیل زاده،

صفحه آرایی و طراحی: مهدی رفیعی

همکاران این شماره: دکتر محمد شریف الحسینی



جمعیت هلال احمر  
استان خراسان رضوی  
معاونت آموزش و پژوهش

### سخن سردبیر

در واپسین ماه های سال ۱۴۰۰ کمپین آموزشی «برای هم بمانیم» با هدف ارتقاء سلامت جامعه و با رویکرد آگاهی بخشی در خصوص ترویج واکسیناسیون در کل کشور و اجرای آن در خانه های هلال منتخب در بهمن و اسفند ماه در حال اجراء می باشد.

این طرح که با مشارکت معاونت آموزش، پژوهش و فناوری و کمیته بین المللی صلیب سرخ و دفتر ارتقای سلامت وزارت بهداشت ضمن ترغیب مردم به واکسیناسیون مباحث مربوط به آمادگی در برابر مخاطرات و کمک های اولیه توسط مربیان و کمک مربیان دوره آموزشی کمک های اولیه جمعیت، پزشکان، پرستاران، مربیان داوطلب و همچنین برای آموزش بخش پیشگیری کرونا و واکسیناسیون توسط مراقبان سلامت استان و سفیران سلامت هماهنگی های لازم با دفتر ارتقا سلامت وزارت بهداشت به عمل آمده است.

در کمپین آموزشی «برای هم بمانیم» از منابع آموزشی جزوه آمادگی در برابر مخاطرات در سایت آموزشی همگانی و درسنامه کمک های اولیه پایه و جزوه آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا وزارت بهداشت و جزوه آموزشی ۸ ساعته کمک های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات استفاده شده است.

در این طرح برنامه ریزی شده است برای آمادگی لازم در جوامع محلی با استفاده از ظرفیت خانه های هلال جمعیت هلال احمر ضمن تقویت مهارت های فردی فراگیران در پیشگیری از بیماری کرونا، از روش های آموزشی متنوع بر اساس رده سنی مخاطبان و از سرفصل های آموزشی کمک های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات به عنوان مبنای آموزشی استفاده شده است.

آماده سازی خانه های هلال برای واکنش اضطراری در برابر بحران ها و آگاه سازی و توانمند سازی جوامع محلی و روستایی با برگزاری مانورهای محلی و سایر برنامه های مخصوص داوطلبان، یکی از راه های آمادگی خود و جامعه اطراف مان در برابر حوادث و بلایا می باشد.

امید است با استفاده از ظرفیت های جمعیت هلال احمر و پشتوانه و سرمایه اجتماعی آن در راه ارتقاء مهارت های عمومی جوامع محلی و روستایی که در رده آسیب پذیری بالاتری قرار دارند گام های مهمی را برداریم.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت نظرات، انتقادات، پیشنهادها، مقالات و نوشته های علمی تمامی عزیزان می باشد. علاقمندان می توانند مطالب خود را به آدرس مشهد مقدس، بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱، معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی ارسال نمایند.





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت و درمان



# کمپین آموزش خانه‌های هلال

«برای هم بمانیم»

دی ماه لغایت اسفند ماه ۱۴۰۰

با رویکرد آمادگی جوامع محله و روستای درمخاطرات



## ۱۰-اهداف

### الف) اهداف

♦ پیشگیری از بیماری کرونا و قطع زنجیره ابتلا از طریق ترویج واکسیناسیون و رعایت پروتکل های بهداشتی

♦ ارتقاء پاسخگویی و واکنش در برابر حوادث و بحران‌ها به کمک ظرفیت‌سازی و توانمند نمودن جوامع محلی به‌ویژه در مناطق خانه‌های هلال

♦ آماده سازی خانه‌های هلال برای واکنش اضطراری در برابر بحران‌ها

♦ آگاه سازی و توانمند سازی جوامع محلی و روستایی

### ب) جامعه هدف:

این جامعه هدف عبارتند از:

- ♦ کودکان ۸ تا ۱۲ سال
- ♦ نوجوانان رده سنی ۱۲ سال تا ۱۸ سال
- ♦ جوانان رده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال
- ♦ بزرگسالان ۳۵ سال به بالا

طرح کمپین آموزشی برای هم بمانیم با هدف آموزش و ارتقا مهارت های عمومی جوامع محلی و روستایی که در رده آسیب پذیری بالاتری قرار دارند در بیش از ۲۰۰۰ خانه هلال برگزار خواهد شد

این کمپین با مشارکت و حمایت مالی کمیته بین المللی صلیب سرخ و نیز همکاری دفتر ارتقا سلامت وزارت بهداشت در ۱۰۰۰ خانه هلال سراسر کشور برگزار خواهد شد. رویکرد این کمپین آموزش پیشگیری از بیماری کرونا و تبلیغ و تاکید بر امر واکسیناسیون برای ایمنی جامعه ، و نیز آموزش کمک های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات برگزار می‌گردد. این کمپین ضمن تقویت مهارت های فردی فراگیران در پیشگیری از بیماری کرونا با حداقل ترین و ضروری ترین سرفصل های آموزشی کمک های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات برنامه ریزی شده است که مبنای آموزشی آن استفاده از روش های آموزشی متنوع بر اساس رده سنی مخاطبان است تا آمادگی لازم در جوامع محلی صورت گیرد.

بعد از اتمام این دوره به اعضای گروه توصیه می‌شود تا با شرکت در مانورهای محلی و سایر برنامه های مخصوص داوطلبان، آمادگی خود و جامعه اطرافشان را در برابر حوادث و بلایا تقویت کنند.

## سرفصل‌های کمپین آموزشی برای هم بمانیم

### کمپین آموزشی برای هم بمانیم ویژه کودکان – نوجوانان خانه‌های هلال

گروه هدف	دستاورد	روش آموزش	مبحث آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا
نوجوانان کودکان	*ایجاد انگیزه *درک از خطر	*داستان بازی *کارگاه نقاشی *تجربه میدانی	۸ تا ۱۲ سال	۶۰ دقیقه	پیشگیری از بیماری کرونا
				۱۵ دقیقه	خطرات شایع
				۱۲۰ دقیقه	بازی آموزشی
				۴۵ دقیقه	روش پناه گیری
			جمع کل	۴ ساعت	
			۱۲ تا ۱۸ سال	۶۰ دقیقه	پیشگیری از بیماری کرونا
				۱۵ دقیقه	آشنایی با مخاطرات شایع
				۱۲۰ دقیقه	باز ی آموزشی
				۱۲۰ دقیقه	آموزش احیای قلبی ریوی
جمع کل			۶ ساعت		

### کمپین آموزشی برای هم بمانیم ویژه جوانان خانه‌های هلال

گروه هدف	دست‌آورد	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا
جوانان ۱۸ تا ۳۶ سال	*ایجاد دانش *ارتقا مهارت *درک از خطر *ایجاد انگیزه	فیلم مستند سمینار کارگاه چندرسانه‌ای تجربه میدانی بازی رایانه‌ای	بهداشت عمومی	پیشگیری از بیماری کرونا	۶۰ دقیقه	واکسیناسیون-بهداشت دست- بهداشت تنفس- فاصله اجتماعی
			* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل و زلزله	۳۰ دقیقه	آشنایی با شرایط وقوع سیل و آب‌گرفتگی اقدامات لازم حین وقوع سیل اقدامات صحیح حین زلزله پناه گیری و خروج امن
				خانواده آماده	۳۰ دقیقه	شناسایی نقاط امن ساختمان محل زندگی و کار تهیه برنامه مدیری بحران خانواده تمرین خروج امن آشنایی با اطفاء حریق و چادر زنی
		*کمک‌های اولیه		اصول اصلی کمک‌های اولیه	۶۰ دقیقه	روش برخورد و ایمن سازی صحنه و ارزیابی اولیه بدون پاسخ با تنفس /وضعیت بهبود بدون پاسخ بدون تنفس
				سوختگی و حریق	۶۰ دقیقه	آشنایی با انواع سوختگی و دلایل آن کمک‌های اولیه در سوختگی‌های درجه ۱ و ۲ و ۳
				خونریزی	۶۰ دقیقه	خونریزی اندام مختلف بدن، دلایل آن روش بند آوردن استاندارد خونریزی در اندام مختلف کمک‌های اولیه خونریزی خطرات ثانوی بعضی از خونریزی‌ها مانند زخم مکند سینه
				غرق‌شدگی و خفگی	۶۰ دقیقه	کنترل علائم حیاتی،مانور شکمی تمرین روش‌های باز کردن راه هوایی، تنفس مصنوعی و فشرده‌سازی قلب
				جمع کل		۶ ساعت

## کمپین آموزشی برای هم بمانیم ویژه جوانان و بزرگسالان خانه‌های هلال

گروه هدف	دست‌آورد	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا
بزرگسالان ۳۶ سال به بالا	*ایجاد دانش *ارتقا مهارت *درک از خطر *ایجاد انگیزه	فیلم مستند سمینار کارگاه چند رسانه‌ای تجربه میدانی بازی رایانه‌ای	بهداشت عمومی	پیشگیری از بیماری کرونا	۱۰ دقیقه	واکسیناسیون-بهداشت دست- بهداشت تنفس- فاصله اجتماعی
			* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل	۳۰ دقیقه	آشنایی با شرایط وقوع سیل و آب‌گرفتگی اقدامات لازم حین وقوع سیل چگونگی کمک به دیگران در سیل اقدامات صحیح حین زلزله پناه گیری و خروج امن
				زلزله	۳۰ دقیقه	آشنایی با کاهش آسیب‌پذیری خانواده در برابر زلزله آشنایی با اقدام صحیح در مواجهه با آوار و روش کمک به دیگران
		*کمک‌های اولیه	خانواده آماده	۱۰ دقیقه	شناسایی نقاط امن ساختمان محل زندگی و کار تهیه برنامه مدیری بحران خانواده تمرین خروج امن آشنایی با اطفاء حریق و چادر زنی	
			اصول اصلی کمک‌های اولیه	۱۰ دقیقه	روش برخورد با مصدوم موقعیت مناسب برای مصدوم کنترل علائم حیاتی و احیای قلبی ریوی	
			سوختگی و حریق	۱۰ دقیقه	آشنایی با انواع سوختگی و دلایل آن کمک‌های اولیه در سوختگی‌های درجه ۱ و ۲ و ۳	
			مسمومیت‌ها	۱۰ دقیقه	آشنایی با انواع مسمومیت‌ها کمک‌های اولیه انواع مسمومیت‌ها	
			خونریزی	۱۰ دقیقه	خونریزی اندام مختلف بدن، دلایل آن روش بند آوردن استاندارد خونریزی در اندام مختلف کمک‌های اولیه خونریزی خطرات ثانوی بعضی از خونریزی‌ها مانند زخم مکنده سینه	
			غرق‌شدگی و خفگی	۱۰ دقیقه	کنترل علائم حیاتی، تمرین روش‌های باز کردن راه هوایی، تنفس مصنوعی و فشرده‌سازی قلب	
جمع کل			۸ ساعت			







## کمپین آموزش خانه‌های هلال



### #خراسان رضوی- تایید

#برای هم بمانیم

برگزاری کارگاه آموزشی کمپین برای هم بمانیم در خانه هلال روستای پساوه واحد آموزش و پژوهش هلال احمر تایید

### #خراسان رضوی- خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
کارگاه آموزش امداد و کمکهای اولیه، آمادگی در برابر مخاطرات و پیشگیری از کرونا در محل خانه هلال روستای براکوه ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با مربیگری امدادگر پرتلاش آقای محمد رضا مهاجر

### #خراسان رضوی- خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
کارگاه آموزشی (آمادگی در برابر مخاطرات، امداد و کمکهای اولیه، پیشگیری از کرونا) در محل خانه هلال روستای براکوه ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با حضور امدادگر پرتلاش آقای حسن سعدی

### #خراسان رضوی - خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
کارگاه آموزش امداد و کمکهای اولیه، آمادگی در برابر مخاطرات و پیشگیری از کرونا در محل خانه هلال روستای براکوه ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با مربیگری امدادگر پرتلاش آقای محمد رضا مهاجر

### #خراسان رضوی - خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
کارگاه آموزشی (آمادگی در برابر مخاطرات، امداد و کمکهای اولیه، پیشگیری از کرونا) در محل خانه هلال روستای براکوه ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با حضور امدادگر پرتلاش آقای حسن سعدی

### #خراسان رضوی - خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
انجام بازی مارپله (آمادگی در برابر مخاطرات و واکنش) ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با حضور دبیرپرتلاش باشگاه امدادگران و نجاتگران شعبه آقای حسن سعدی، همراهی ریاست محترم و همیشه همراه شعبه جناب آقای معامله گر و آقای افتاده دهیار و مسئول خانه هلال و مسئولین مدرسه روستای براکوه

### #خراسان رضوی- خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)  
کارگاه آموزشی اطفا حریق با حضور دبیرپرتلاش باشگاه امدادگران و نجاتگران شعبه آقای حسن سعدی، همراهی ریاست محترم و همیشه همراه شعبه جناب آقای معامله گر و آقای افتاده دهیار و مسئول خانه هلال و مسئولین مدرسه روستای براکوه

### #خراسان رضوی- گناباد

#برای هم بمانیم

برگزاری پیش آزمون کمپین ( برای هم بمانیم) در خانه هلال کاخک

گروه سنی ۱۲-۸ سال

مربی محترم: جناب آقای عجمی

### #خراسان رضوی #گناباد

#برای هم بمانیم

برگزاری بازی مارپله (مخاطرات)

رده سنی ۱۲-۸ سال

تعداد فراگیران: ۲۰ نفر

خانه هلال کاخک

مربی محترم: آقای حسن عجمی

### #خراسان رضوی- #گناباد

#با هم بمانیم

برگزاری بازی مارپله (پیشگیری از کرونا)

رده سنی ۱۲-۸ سال

تعداد فراگیران: ۲۰ نفر

کمک مربی: جناب آقای احسان گنابادی

### #خراسان رضوی- خوف

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)

انجام بازی مارپله (آمادگی در برابر مخاطرات و واکنش) در محل خانه هلال روستای براکوه ویژه ی گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال با حضور امدادگران پرتلاش آقایان حسن سعدی و محمد رضا مهاجر و همراهی آقای افتاده دهیار و مسئول خانه هلال براکوه

## # خراسان رضوی # گناباد

# باهم بمانیم

ثبت نام از متقاضیان شرکت در کمپین (با هم بمانیم)

خانه هلال کاخک

رده سنی : ۱۹-۳۵ سال

تعداد فراگیران: ۱۳ نفر

## # خراسان رضوی # گناباد

# باهم بمانیم

خانه هلال کاخک

رده سنی: ۳۵-۱۹ سال

برگزاری پیش آزمون کمپین باهم بمانیم

مربی محترم: سرکار خانم الهام لالویان

## # خراسان رضوی # گناباد

# برای هم بمانیم

برگزاری پیش آزمون کمپین ( برای هم بمانیم) در خانه

هلال کاخک

گروه سنی ۱۲-۸ سال

مربی محترم: جناب آقای عجمی

## # خراسان رضوی # گناباد

# برای هم بمانیم

برگزاری کارگاه آموزشی کمپین (با هم بمانیم) در خانه

هلال کاخک

گروه سنی ۸-۱۲ سال

تعداد فراگیران: ۲۰ نفر

مربی محترم: جناب آقای حسن عجمی

## # استان خراسان رضوی # شهرستان کاشمر

# کمین آموزشی برای هم بمانیم

ازمون پایان سه دوره آموزشی کمپین برای هم بمانیم

ویژه سه رده سنی نوجوانان و جوانان و بزرگسالان در

خانه هلال روستای دهنو شهرستان خلیل اباد

مربی : سرکار خانم دربان جعفری

## # خراسان رضوی # گناباد

# باهم بمانیم

ثبت نام از متقاضیان شرکت در کمپین (با هم بمانیم)

خانه هلال کاخک

رده سنی : ۱۹-۳۵ سال

تعداد فراگیران: ۱۳ نفر

## # خراسان رضوی # گناباد

# باهم بمانیم

خانه هلال کاخک

رده سنی: ۳۵-۱۹ سال

برگزاری پیش آزمون کمپین باهم بمانیم

مربی محترم: سرکار خانم الهام لالویان

## # خراسان رضوی # مه ولات

# برای هم بمانیم

برگزاری برنامه آموزشی کمپین برای هم بمانیم در محل

مدرسه ابتدایی شهر شادمهر با مشارکت دبیران، دانش

آموزان و مربیان جمعیت هلال احمر مه ولات

♦♦ جهت اطلاع از آخرین اخبار حوادث ، فعالیت های

بشردوستانه و عام المنفعه و آموزش های جمعیت هلال

احمر مه ولات ما را دنبال کنید .

## # خراسان رضوی # مه ولات

برگزاری مانور آموزشی ایمنی در برابر زلزله ویژه ی دانش

آموزان دوره دوم ابتدایی مدرسه هفت نیر شادمهر

باهمکاری مربیان محترم جمعیت هلال احمر شهرستان

♦♦ جهت اطلاع از آخرین اخبار حوادث ، فعالیت های

بشردوستانه و عام المنفعه و آموزش های جمعیت هلال

احمر مه ولات ما را دنبال کنید .

## # خراسان رضوی # مه ولات

برگزاری مانور آموزشی ایمنی در برابر زلزله ویژه ی دانش

آموزان دوره دوم ابتدایی باهمکاری مربیان محترم

جمعیت هلال احمر شهرستان

♦♦ جهت اطلاع از آخرین اخبار حوادث ، فعالیت های

بشردوستانه و عام المنفعه و آموزش های جمعیت هلال

احمر مه ولات ما را دنبال کنید .

## # استان خراسان رضوی # شهرستان کاشمر

# کمپین برای هم بمانیم

برگزاری یک دوره آموزشی با عنوان کمپین آموزشی برای

هم بمانیم ویژه نوجوانان خواهر رده سنی ۱۸ سال خانه

هلال مسجد امام رضا ع شهرستان کاشمر

مربیان : حمیده دربان جعفری ، زهرا وفادار مقدم

## # خراسان رضوی - خوشاب

# کمپین آموزشی خانه های هلال (برای هم بمانیم)

برگزاری کارگاه آموزشی پیشگیری از کرونا و مخاطرات

طبیعی در محل خانه هلال روستای سید آباد ویژه ی

گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال با حضور مربی محترم سرکار خانم

فاطمه بلوچ

زمان برگزاری: هفتم بهمن ماه ۱۴۰۰

## # استان خراسان رضوی # شهرستان کاشمر

# دوره آموزشی

شروع یک دوره آموزشی مهارتهای داوطلبی ویژه

خواهران خانه هلال روستای دهنو شهرستان خلیل اباد

مربی : سرکار خانم قلی نژاد

## # خراسان رضوی # جویین

اجرای کمپین آموزشی "برای هم بمانیم" در خانه

هلال روستای ارگ شهرستان جویین

دوره طرح ملی "برای هم بمانیم" با آموزش مباحث

امدادی، مخاطرات و پیشگیری از بیماری کرونا با ترویج

واکسیناسیون عمومی در خانه هلال روستای ارگ برای

رده سنی کودکان، نوجوانان ، جوانان برگزار شد .



### #خراسان\_رضوی #درگز

اجرای کمپین آموزشی "برای\_هم\_بمانیم" در خانه هلال روستای خادمانلو شهرستان درگز

اولین دوره طرح ملی "برای\_هم\_بمانیم" با آموزش مباحث امدادی، مخاطرات و پیشگیری از بیماری کرونا با ترویج واکسیناسیون عمومی در خانه هلال روستای خادمانلو برای رده سنی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار شد

در این دوره فراگیران علاوه بر آموزش مباحث امدادی با راه های پیشگیری و کاهش آسیب در مخاطرات آشنا می شوند تا "برای\_هم\_بمانند" و یاریگر هموعان در بحران ها باشند.

برای اطلاع از اخبار حوادث و خدمات و برنامه های خانواده هلال احمر درگز با ما همراه باشید.

### #خراسان\_رضوی #چناران

#آموزش

#کمپین برای هم بمانیم

کارگاه آموزشی برای هم بمانیم، بازی مار و پله ویژه رده سنی نوجوانان

مکان: مجتمع ایثار (بهزیستی)

تعداد فراگیران: ۱۷ نفر

مربی: خانم آل هاشمی-کمک مربی: خانم وحدتی

### #خراسان\_رضوی #چناران

#آموزش

#کمپین برای هم بمانیم

کارگاه آموزشی برای هم بمانیم، بازی مار و پله ویژه رده سنی نوجوانان

مکان: مجتمع ایثار (بهزیستی)

تعداد فراگیران: ۱۷ نفر

مربی: خانم آل هاشمی -کمک مربی: خانم وحدتی

### #استان خراسان رضوی #شهرستان کاشمر

#کمپین آموزشی

برگزاری یک دوره کمپین آموزشی برای هم بمانیم ویژه دختران دبستان صبا رده سنی ۸ تا ۱۲ سال با هماهنگی

خانه هلال مسجد امام رضا (ع) شهرستان کاشمر

مربیان: خانم قلی نژاد و وفادار

### #خراسان\_رضوی #فریمان

عنوان برنامه: کمپین آموزشی برای هم بمانیم.

معاونت آموزش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

حوزه آموزش شهرستان فریمان

تاریخ: بهمن ماه ۱۴۰۰

توضیحات: اجرای دوره های آموزشی خانه های هلال در کمپین آموزشی "برای هم بمانیم" ویژه گروه سنی کودکان با رعایت پروتکل های بهداشتی.

خانه هلال کته شمشیر

مربی دوره: سرکار خانم رضوی

### #خراسان\_رضوی #فریمان

عنوان برنامه: کمپین آموزشی برای هم بمانیم.

معاونت آموزش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

حوزه آموزش شهرستان فریمان

تاریخ: بهمن ماه ۱۴۰۰

توضیحات: اجرای دوره های آموزشی خانه های هلال در کمپین آموزشی "برای هم بمانیم" ویژه گروه سنی

نوجوانان با رعایت پروتکل های بهداشتی.

خانه هلال کته شمشیر

مربی دوره: سرکار خانم رضوی

### #خراسان\_رضوی #فریمان

عنوان برنامه: کمپین آموزشی برای هم بمانیم.

معاونت آموزش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

حوزه آموزش شهرستان فریمان

تاریخ: بهمن ماه ۱۴۰۰

توضیحات: اجرای دوره های آموزشی خانه های هلال در کمپین آموزشی "برای هم بمانیم" ویژه گروه سنی

بزرگسالان با رعایت پروتکل های بهداشتی.

خانه هلال کته شمشیر

مربی دوره: سرکار خانم رضوی

### #خراسان\_رضوی #شهرستان درگز

#کمپین آموزشی برای هم بمانیم

برگزاری برنامه آموزشی کمپین برای هم بمانیم در محل پایگاه دارالقرآن

گروه هدف: رده سنی ۸ تا ۱۲ سال

مربی دوره: زهره دهقان

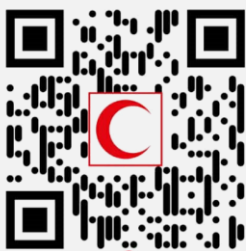
### #خراسان\_رضوی #مه\_ولات

#برای\_هم\_بمانیم

برگزاری برنامه آموزشی کمپین برای هم بمانیم در محل مدرسه راهنمایی روستای حسن آباد با مشارکت اعضای

کانون، دانش آموزان و مربیان جمعیت هلال احمر مه ولات

♦♦♦ جهت اطلاع از آخرین اخبار حوادث، فعالیت های بشردوستانه و عام المنفعه و آموزش های جمعیت هلال احمر مه ولات مارا دنبال کنید



رایگن قهرمان جهان شو  
Become a hero for free

کمپین آموزش خانه های هلال





[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی

کمپین آموزش خانه های هلال





[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی

کمپین آموزش خانه های هلال





[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی

کمپین آموزش خانه های هلال





[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی



## کمپین آموزش خانه‌های هلال

[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانییم

## کمپین آموزش خانه‌های هلال

[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانییم

## کمپین آموزش خانه‌های هلال

[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانییم

## کمپین آموزش خانه‌های هلال

[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانییم



کمپین آموزش خانه‌های هلال





www.res-khr.ir

برای هم بهمانیم

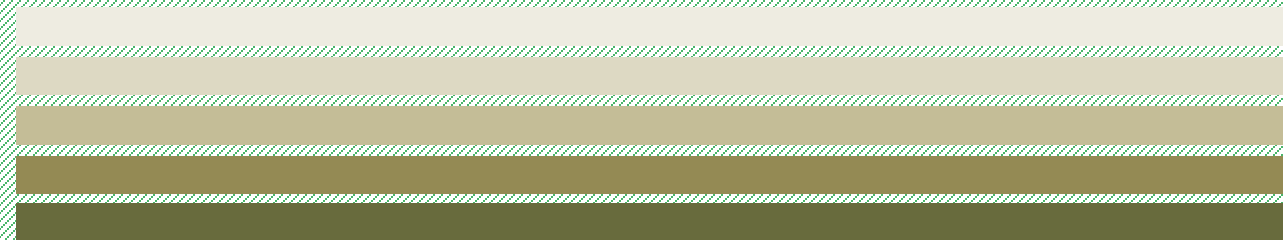
کمپین آموزش خانه‌های هلال





www.res-khr.ir

برای هم بهمانیم



کمپین آموزش خانه‌های هلال





www.res-khr.ir

برای هم بهمانیم

کمپین آموزش خانه‌های هلال





www.res-khr.ir

برای هم بهمانیم

## کمیپن آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پمانیم

## کمیپن آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پمانیم

## کمیپن آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پمانیم

## کمیپن آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پمانیم



کمیته آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

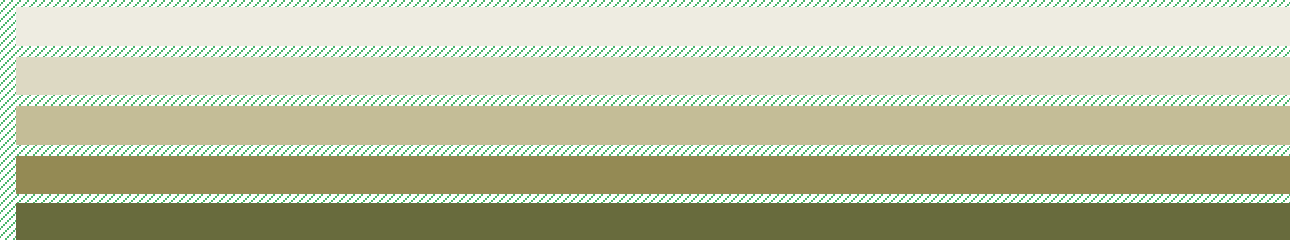
برای هم پیمانی

کمیته آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی



کمیته آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی

کمیته آموزش خانه های هلال



[www.res-khr.ir](http://www.res-khr.ir)

برای هم پیمانی



# امیکرون؛ بمب ساعتی



## ♦ ۳ دوز واکسن، خنثی کننده امیکرون!

براساس مطالعات پژوهشگران در دانشگاه ماکسیمیلیان، تولید آنتی بادی در بدن برای خنثی کردن امیکرون بعد از سه بار تماس با کرونا، برای افرادی ست که یا سه دوز واکسن تلقیح کرده اند و یا بعد از بهبودی از کرونا دو دوز واکسن دریافت کرده اند

تحقیقات این دانشمندان روی ۱۷۱ نفر انجام شد که ۹۸ نفر آن‌ها در بهار ۲۰۲۰ به کرونا آلوده شدند و بعد از آن دو دوز واکسن فایزر دریافت کردند . ۷۳ نفر دیگر نیز واکسینه شده، اما سابقه ابتلا به کرونا نداشتند و در برابر سویه امیکرون مقاومت ایجاد کرده اند.

جهش‌های زیاد امیکرون به این معناست که برای دفع عفونت به آنتی‌بادی بیشتر و قوی تری نیاز است

## ♦ بدن چه زمانی آنتی‌بادی علیه امیکرون تولید می‌کند؟

نتایج یک مطالعه توسط محققان دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان، دانشگاه فنی مونیخ و هلمهولتز مونیخ آلمان نشان داد بدن بعد از سه مرتبه قرار گرفتن در برابر ویروس کرونا آنتی‌بادی خنثی‌کننده علیه امیکرون تولید می‌کند

## ۵ روز قرنطینه

## برای بیماران امیکرون کفایت می‌کند

### ♦ عباسی، متخصص بیماری‌های عفونی:

**مهمترین مساله این است که سویه امیکرون جدی گرفته شود و تصور نشود که یک سرماخوردگی معمول بوده و به راحتی مرتفع می‌شود .**

خودبه‌خود ما در این سویه هم درگیری ربه داریم و علائم مهم بیماری مثل تب، سرفه‌های شدید و تنگی نفس باز هم مثل سویه‌های قبلی اهمیت بسیاری دارند.

افراد بعد ۵ روز قرنطینه با ماسک می‌توانند با رعایت دستورالعمل‌ها در محل کارشان حاضر شوند به همین جهت هم ما مرخصی‌ها را ۵ تا ۷ روز برای بیماران لحاظ می‌کنیم.

## ♦ عضو کمیته علمی کشوری مبارزه با کرونا: هنوز به قله پیک ششم نرسیدیم، احتمال افزایش موارد فوتی در هفته‌های آینده!

مسعود مردانی: با وجود افزایش موارد ابتلا و فوت ناشی از کرونا هنوز به قله پیک ششم نرسیده ایم و به نظر می‌رسد تا حدود ۲ هفته دیگر به قله این موج برسیم و متأسفانه هم موارد ابتلا و هم موارد فوت ناشی از این بیماری رو به افزایش است.

پیشنهادهای لازم از سوی کمیته علمی کووید به ستاد مقابله با کرونا داده شده و به امید خدا تصمیمات این ستاد به صورت هفتگی اعلام می‌شود و یکی از پیشنهادات ما این بوده است که در شهرهایی که در وضعیت قرمز قرار دارند، دورکاری کارمندان بیشتر اعمال شود. استفاده از دز چهارم واکسن کرونا هنوز در کشور ما به تصویب نرسیده، اما در برخی از کشورهای جهان از جمله آلمان تزریق دز چهارم بیشتر به بیمارانی که دچار نقص ایمنی هستند، توصیه می‌شود.

## ♦ واکسن کرونا می‌تواند جلوی سرماخوردگی را هم بگیرد

نتیجه مقدماتی پژوهشی در دانشگاه "اولم" آلمان نشان می‌دهد که واکسیناسیون کامل کرونا در ایجاد مصونیت نسبت به سرماخوردگی نیز کاربرد دارد و دست کم به کاهش شدت و حدت سرماخوردگی یا سرعت بهبودی کمک می‌کند. ویروس‌های کرونا و سرماخوردگی در ساختار پروتئین اسپایک مشابه هستند و واکسن‌هایی چون آسترانکا یا بیون‌تک که بر پایه mRNA ساخته شده‌اند، سلول‌ها را در برابر نفوذ این پروتئین مجهز می‌کنند.

حتی افرادی هم که یک بار واکسن زده بودند، ایمنی خاصی نسبت به دو نوع کرونا ویروس سرماخوردگی و مصونیت نسبتاً ضعیف‌تری نسبت به یک نوع ویروس دیگر نشان دادند. این تاثیر بعد از واکسیناسیون کامل، یک و نیم تا چهار برابر بیشتر بود.



♦ طباطبایی «عضو کمیته علمی کرونا: علائم شایع امیکرون در کودکان بیشتر شامل گلودرد، خارش و سوزش گلو، آبریزش بینی و عطسه است؛ تب نیز ممکن است در کودکان دیده شود» اگر کودک و یا فرد مبتلا به کرونا دچار تنفس تند، تنگی نفس، سرفه‌های خشک زیاد و درگیری ریوی نباشد نیاز به اقدام درمانی خاصی نیست. متأسفانه شاهد تجویز برخی داروها مانند سیتیزین و آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند آزیترامایسین هستیم در حالی که تجویز این داروها جایی در پروتکل درمانی کرونا ندارد.

## ♦ مبتلایان به امیکرون تا ۲۵ روز ناقل هستند!

کیوانی «استاد ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران: فرد مبتلا به امیکرون تا ۲۵ روز می‌تواند ناقل بیماری باشد و با ۷ تا ۱۰ روز استراحت، احتمال انتقال بیماری از بین نمی‌رود» اگر کسی امیکرون بگیرد حداقل تا ۶ ماه مبتلا به امیکرون نمی‌شود اما ممکن است به سویه‌های دیگر مبتلا شود. معمولاً تا ۵ روز قبل از بروز علائم امیکرون به این ویروس مبتلا شده‌اند.

## ♦ مرگ و میر در واکسن زده‌ها ۵ برابر بیشتر است

▼ معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه: براساس بررسی صورت گرفته میزان مرگ بر اثر کرونا در جمعیت واکسن زده‌ها تقریباً ۵۰ برابر بیشتر از جمعیتی بوده که واکسن کرونا تزریق کرده‌اند.

▼ ۷ میلیون نفر در ایران هیچ یک از دوزهای واکسن را نزده‌اند.





## ♦ با هوچ، ریه هایتان را تقویت کنید!

هوچ منبع غنی از بتا کاروتن ( ویتامین A) است که با پیشگیری از پیشرفت مشکلات تنفسی، سلامت ریه ها را بهبود می بخشد. همچنین سرشار از ویتامین C است که تاثیر آنتی اکسیدانی آن به پاک سازی ریه ها کمک کرده و مانع از کار افتادگی آنها می شود.

دیگر ترکیبات آنتی اکسیدانی هوچ مانند لیکوپن، لوتئین و زآزانتین با رادیکال های آزاد مقابله کرده و از ابتلا به سرطان ریه و پیشرفت آن پیشگیری می کنند.



## ♦ شناسایی پیامدهای جدید کرونا برای سالمندان!

پایگاه خبری «scitechdaily» نوشت: یک مطالعه جدید نشان می دهد تقریباً از هر سه فرد مسن، یک نفر پس از ابتلا به کووید-۱۹ دچار شرایط پزشکی جدید می شود.

این شرایط شامل درگیری طیف وسیعی از اندام ها و سیستم های اصلی، از جمله قلب، کلیه ها، ریه ها و کبد و همچنین عوارض سلامت روانی می شود. این افراد پس از بهبودی در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی چون نارسایی تنفسی، خستگی، فشار خون بالا و کاهش یا اختلال در سلامت روان هستند.

## ♦ ماسک بزنیم تا از سرعت انتشار اومیکرون بکاهیم!



عضو کمیته علمی کشوری کووید-۱۹، کاهش سرعت انتشار سویه اومیکرون را از مهم ترین اقدامات در شرایط کرونایی کشور دانست و گفته استفاده از ماسک از مهم ترین راهکارهایی است که می تواند از سرعت انتشار این سویه بکاهد. ماسک از مهم ترین ابزارها برای محافظت فردی است و حتی اگر ویروس وارد بدن شود هم تعداد آن کمتر بوده و هم در صورت ابتلا شدت بیماری کاهش می یابد.

برخی شهروندان در این روزهای کرونایی همچنان از ماسک استفاده نمی کنند و به عبارتی بدون ماسک در جامعه حضور پیدا می کنند، این اقدام آنها را در معرض جدی بیماری کرونا قرار می دهد



## ♦ تایید سویه جدید کرونا

«دلتاکرون» واقعی است

آژانس امنیت بهداشت انگلیس اکنون گونه جدیدی که حاصل ادغام دلتا و امیکرون است را بررسی می کند.

♦ براساس اظهارات کارشناسان، این سویه در فردی تکامل می یابد که هر دو نوع ویروس را به طور همزمان گرفته است.

♦ این نسخه ویروسی را «دلتاکرون» نامیده و گزارش ها حاکی از آن است که این نسخه ویروسی دارای ردپاهای ژنتیکی شبیه به امیکرون در ژنوم دلتا است.



### برای تقویت ایمنی بدن مقابل اومیکرون چیکار کنیم؟



استفاده از مغزها مثل بادام و گردو



نوشیدن چای سبز



مصرف مرکبات مثل لیمو و پرتقال



مصرف اسفناج



خوردن ماهی



خوردن کلم بروکلی



### آشنایی با دلتاکرون



وجود زنتیکی اومیکرون و ژنوم دلتا



ترکیبی از ویروس های دلتا و اومیکرون



از علائم آن دمای بالای بدن، سردرد و گلودرد



کشف شده برای بار اول در قریس و ابتلا ۲۵ نفر



نداشتن خطر جدی در برابر واکسینه شده ها



مبتلا شدن چند نفر در انگلیس



## ورزش پس از تزریق واکسن کرونا موجب افزایش آنتی بادی ها می شود

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا :  
 براساس مصوبه کمیته علمی کرونا، تزریق واکسن سینوفارم برای مادران باردار مجاز شد.

## درصورت واکسیناسیون ۷۰ درصدی کرونا پایان می یابد

رئیس سازمان جهانی بهداشت :  
 اگر حدود ۷۰ درصد جمعیت جهان واکسینه شود، ممکن است مرحله حاد همه گیری کرونا امسال پایان یابد .

▲ محققان دانشگاه ایالتی آیووا در آمریکا که این مطالعه را انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که ورزش عملکردی بیش از تناسب اندام انجام می دهد، به طوری که واکنش آنتی بادی ها را نسبت به واکسن های آنفلوآنزا و همچنین واکسن کووید ۱۹ افزایش می دهد.

▲ گزارش های دیگر نیز نشان می دهند که ورزش کردن پس از تزریق واکسن کرونا، عوارض جانبی واکسن ها را افزایش نمی دهد.





۱۲:۱۲ | ۵۳۴,۲ ب/ت

توییت →



فارسی | KHAMENEI.IR

@Khamenei\_fa



من مقیدم به شیوه‌نامه‌هایی که پزشکان اعلام میکنند یعنی وظیفه میدانم برای خودم که آنها را عمل کنم و عمل میکنم؛ اصرار روی **#ماسک** دارم و نوبت سوم تزریق **#واکسن** را هم من انجام دادم.

توصیه میکنم به مردم عزیزمان که به هر حرف متخصصین و صاحب‌نظران این رشته توجه کنند و گوش کنند.

۱۱:۲۹ · ۰۸ فوریه ۲۲ u00B7 Twitter Web App

۲۶۶ بازتوییت ۴۶ نقل‌توییت ۱۰۳۹ پسند



صادق @msadegham · ۳۲۰ د

در حال پاسخ به @Khamenei\_fa

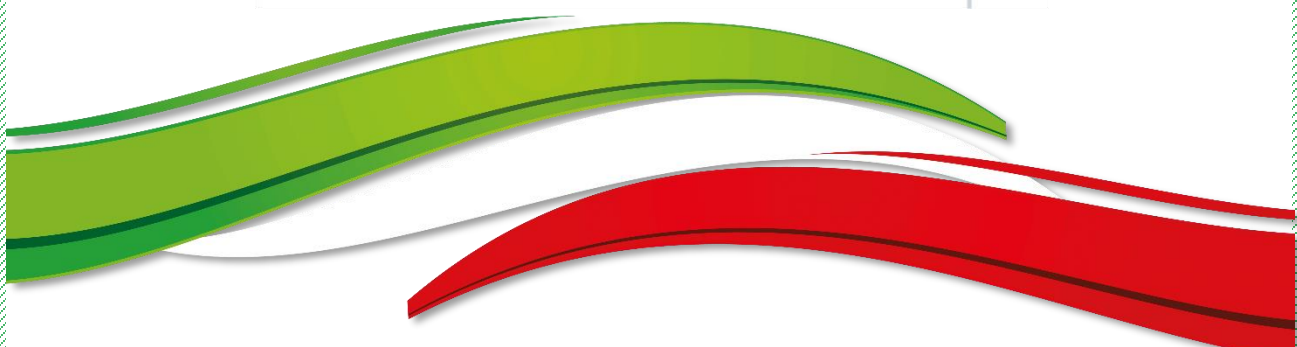
مخالفان واکسن الان چه حرفی برای گفتن دارند؟  
آیا این جماعت، ولایتمدار هستند؟



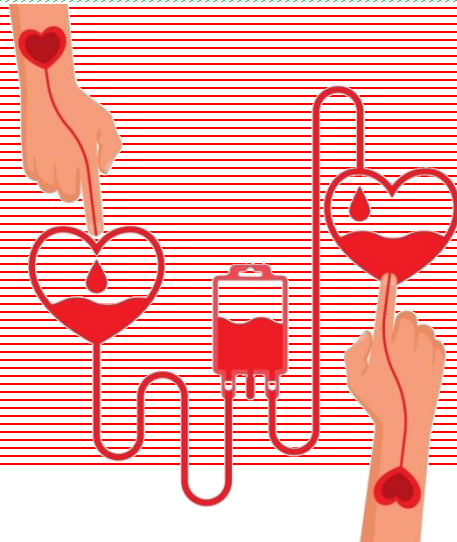
۱۴



۷



# مراحل اهدای خون



گردآوری و تنظیم: دکتر محمد شریف الحسینی

سرپرست اداره روابط عمومی و

سرپرست گروه برنامه ریزی جذب و نگهداری اهدا کنندگان انتقال خون خراسان رضوی

و نیازمندان به خون و فرآورده های خونی؛ می بایست مد نظر داشته باشند.

**مجموع سه مرحله ی پذیرش، معاینه و مصاحبه پزشکی، خونگیری و استراحت و پذیرایی پس از خونگیری؛ مجموعاً حداقل ۴۵ دقیقه زمان می برد** که با اختصاص این زمان، **هر فرد با یک واحد اهدای خون؛ ناجی جان سه بیمار مختلف می گردد.** چرا که این خون پس از انجام آزمایشات مختلف و اطلاع دقیق از صحت و سلامت آن، در فرآیند فرآورده گیری اجزا مختلف آن تفکیک شده و هر بیمار بسته به بیماری وی، به فرآورده ی استحصالی خاص مورد نیازش از خون کامل اهدایی؛ دستیابی پیدا می کند و سایر فرآورده ها برای بیماران دیگر به کار برده می شود که حداکثر استفاده از هر واحد خون اهدایی صورت پذیرد.

**رعایت صداقت** در مراحل مختلف پذیرش، معاینه و مصاحبه ی پزشکی و خونگیری برای حفظ سلامت خود (اهداکننده خون) و دیگران (دریافت کنندگان خون و فرآورده های خونی)؛ از دیگر نکات ضروری است که مراجعین و اهداکنندگان محترم بایست به آن توجه داشته و بدانند که اطلاعات فردی ثبت شده در سازمان انتقال خون ایران کاملاً محرمانه بوده و در اختیار هیچ فرد یا ارگانی قرار نخواهد گرفت.

پس از فرایند پذیرش و ثبت اطلاعات اولیه ی شناسنامه ای فرد مراجع در واحد پذیرش (با کارت شناسایی معتبر عکس دار که برای اهداکنندگان بار اول صرفاً کارت ملی جدید و یا رسید دریافت کارت

## مراحل اهدای خون:

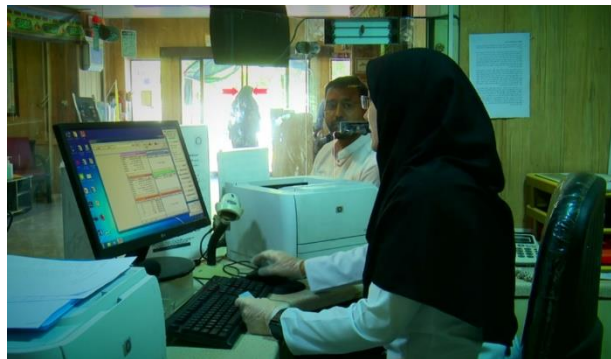
مراحل اهدای خون شامل

● پذیرش،

● معاینه و مصاحبه پزشکی

● و فرایند خونگیری می باشد.

مراجعین محترم به پایگاه ها و مراکز اهدای خون **در نخستین نوبت مراجعه،** حتماً می بایست **کارت ملی جدید** و یا رسید دریافت کارت ملی به همراه شناسنامه ی عکس دار (برای کسانی که هنوز موفق به دریافت کارت ملی نشده اند) همراه داشته و **در سایر نوبت های مراجعه همراه داشتن کارت شناسایی معتبر عکس دار (ترجیحاً کارت ملی) الزامی می باشد.**



**صبوری** و وقت گذاشتن در مراحل مختلف پروسه ی اهدای خون از مواردی است که مراجعین محترم و اهداکنندگان قهرمان خون؛ به علت رعایت دقیق استانداردها و حساسیت های بالای تهیه ی خون سالم و با کیفیت برای بیماران



تا چنانچه عفونتی در زمان اهدای خون فرد وجود داشته که در معاینه و مصاحبه ی پزشکی پنهان مانده و مشخص نگردیده است و علایم آن بعداً در فرد اهداکننده ظاهر گردیده است؛ خون وی برای بیماران استفاده نگردد.

## اهدای خون، جلوه‌ایثار



مرحله ی آخر پس از پذیرش و معاینه و مصاحبه ی پزشکی، **مرحله ی خونگیری** می باشد که در این مرحله فرد اهداکننده پس از اهراز هویت (که اهراز هویت پیشتر در پذیرش و معاینه و مصاحبه ی پزشکی نیز صورت پذیرفته است) به اهدای خون خویش اقدام می ورزد.

در این مرحله **یک واحد معادل ۴۷۰ سی سی** از مجموع حدود ۵ لیتر یا ۵۰۰۰ سی سی خون فرد (که این میزان (۵ لیتر) در افراد مختلف مقداری متفاوت می باشد) گرفته شده و برای انجام سایر مراحل آزمایشات غربالگری، فرآورده گیری و ... به سایر بخش های سازمان منتقل می گردد.

**استراحت کافی پس از اهدای خون و صرف پذیرایی** از نکات مهمی می باشند که فرد اهداکننده حتما می بایست رعایت نموده تا خدای ناکرده در صورت عدم انجام توصیه ها و موارد لازمه، دچار ضعف، سرگیجه و دیگر علایم احتمالی نگردیده و یک تجربه ی کاملاً شیرین از اهدای خون و نجات جان هم نوعان خویش را، در خاطره ی خود ثبت نماید.

ملی و شناسنامه ی عکس دار می باشد؛ نوبت معاینه و مصاحبه ی پزشکی می رسد تا پزشکان سازمان انتقال خون به بررسی وضعیت متقاضی اهدای خون بپردازند تا خدای ناکرده اهدای خون برای شخص اهداکننده یا کسی که خون وی را دریافت می نماید مشکلی ایجاد نکند.



پس از سؤالات مختلف مصاحبه ی پزشکی و معاینه ی فرد مراجع؛ نوبت به **خود حذفی** **محرمانه** می رسد که در این قسمت اگر فرد به هر دلیلی به یک یا چند سؤال پزشک پاسخ صادقانه نداده باشد و صلاح نداند که خون وی برای بیماران استفاده گردد؛ در پاسخ به این سؤال که آیا خون شما برای بیمار استفاده شود؟ گزینه ی خیر را در صندوق خود حذفی محرمانه می اندازد و علیرغم خونگیری از وی، خون او برای بیماران استفاده نمی شود.

در حقیقت این سیستم کمک می کند تا علیرغم وجود معاینه و مصاحبه ی دقیق پزشکی؛ اگر فرد اهداکننده به هر دلیلی به جواب سؤالی شک داشت یا جوابی به غیر از جواب درست و صادقانه را اعلام نموده بود؛ در این مرحله با اعلام اینکه خون وی برای بیماران استفاده نگردد؛ سازمان را در تأمین خون کاملاً سالم برای بیماران یاری نماید. سیستم حفاظتی دیگر در راستای تأمین خون سالم برای بیماران و نیازمندان به خون سیستم **کال بک** می باشد که در این روش پس از معاینه و مصاحبه ی پزشکی، شماره ی تماسی به فرد اهداکننده تقدیم می گردد تا چنانچه طی دو هفته پس از اهدای خون؛ تب، سرفه، زردی یا هر علامت عفونی که در وضعیت جسمانی و سلامتی خود مشاهده نمود؛ طی تماس با شماره ی اعلام شده به وی به سازمان اطلاع رسانی نمایند