

## پیک بهداشت، ایمنی و محیط زیست

ICDFC

### بدترین جا برای نگهداری مسواک

بدترین محل برای قرار دادن مسواک سینک دست شویی است. البته خود سینک مشکلی ندارد و همه ی مشکل به نزدیکی آن به توالت مربوط است. به طور متوسط در یک کاسه توالت حدود ۳ میلیون میکروب وجود دارد. این میکروبها می توانند تا ۲ متر جابه جا شوند و روی زمین، دیوارها و روی مسواک قرار بگیرند. بهتر است مسواک را بیرون توالت در کابینت دارو یا یکی از کابینت های آشپزخانه نگهداری کنید.

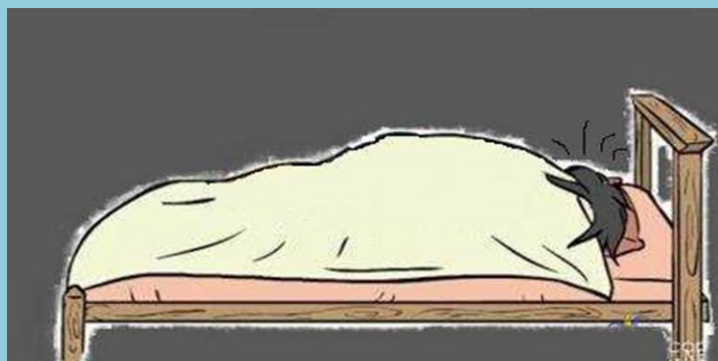


ICDFC



### بدترین جا برای خوابیدن

بدترین محل برای خوابیدن زیر پتو است. موقع خواب به طور کامل زیر پتو نروید و پتو را روی سرتان نکشید. گرم شدن زیاد موجب می شود نتوانید خواب راحتی داشته باشید. هنگام خواب به طور طبیعی دمای بدن کاهش پیدا می کند و این موضوع موجب می شود افراد خواب راحتی داشته باشند. در واقع بدن برای داشتن خواب راحت دما را از طریق دستها و پاها از دست می دهد. توصیه می شود هنگام خواب ابتدا برای اتساع رگها جوراب بپوشید بعد جوراب را درآورید و اجازه دهید پاهایتان از پتو بیرون باشد.



یک

ICDFC

## پیک بهداشت، ایمنی و محیط زیست

### بدترین جا برای نگهداری باقی مانده غذا

بدترین محل برای گذاشتن باقیمانده غذا یخچال است. قرار دادن یک ظرف بزرگ غذای داغ به طور مستقیم در یخچال روش مناسبی برای سرد کردن غذا و پیشگیری از مسمومیت غذایی نیست. شما می توانید غذا را تا یک ساعت پس از پخت برای خنک شدن بیرون نگهدارید و سپس در یخچال قرار دهید یا غذا را در ظروف کوچک تر بریزید و در یخچال قرار دهید. در این صورت غذا زودتر سرد می شود.



### بدترین جای نشستن در هواپیما

بدترین جای نشستن در هواپیما انتهای سالن است. اگر در پروازهای هوایی حالتان بد می شود، انتهای سالن ننشینید. انتهای هواپیما از قسمت جلویی بلندتر است و هر چه از مرکز دورتر شوید حرکات بالا و پایین شدن را بیشتر احساس خواهید کرد. بهترین محل برای نشستن در هواپیما نزدیک ترین محل به بال هاست.



### بدترین جا برای گذاشتن کیف دستی

بدترین محل برای گذاشتن کیف دستی میز آشپزخانه است. کیف دستی شما وسیله حمل و نقل میکروباهاست. در هر سانتی متر مربع از سطح کیف دستی و کیسه های خرید ۶۵ هزار باکتری مشاهده کرده اند. شاید باور نکنید اما یک سوم کیف دستی ها و کیسه های خرید حاوی باکتری های مدفوعی بوده اند. خانم ها کیف شان را همه جا همراه خودشان می برند. با قرار دادن کیف روی میز رستوران، کف اتوبوس و ایستگاه مترو آلودگی ها روی آن قرار می گیرند. بهتر است کیف تان را در کتو یا روی صندلی و خلاصه هر جایی به جز جایی که غذا تهیه یا خورده می شود قرار دهید.



## بیک بهداشت، ایمنی و محیط زیست

### ایمنی کودکان در منزل



- از نوزادان خود که نو پا هستند کاملا مراقبت نمایید و هیچگاه او را تنها نگذارید.
- از کودکان خود مراقبت نمایید که در کمد و منزل و محیط‌های کوچک سربسته و غیره محبوس نگردند.
- در صورت ماندن غذا و شکلات و اشیاء در گلوی کودکان، آن‌ها را به طور واژگون قرار داده و محکم چند ضربه به پشت آن‌ها بزنید تا شیء بیرون آید.
- از ورود کودکان به آشپزخانه بخصوص در مواقعی که شخصا حضور ندارید خوداری کنید.
- رعایت بهداشت محیط باعث جلوگیری از حوادث و آتشسوزی می‌شود.
- از بازی کردن، گلاویز شدن کودکان در کنار پرتگاه‌ها و یا تعقیب حیوانات و پرندگان در بالکن‌ها و پشت بام‌ها و در کنار نرده‌های منازل خود، جلوگیری بعمل آورید.
- اشیاء تیز و برنده و حادثه ساز را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- دارو و وسایلی را که در دهان کودکان جای می‌گیرد را از دسترس آن‌ها دور نگه دارید.
- در هنگام استفاده از چرخ گوشت مراقب کود کان خود باشد و از نزدیک شدن آن‌ها به چرخ گوشت جلوگیری کنید.

ICOFC



ICOFC

## پیک بهداشت، ایمنی و محیط زیست

### اهمیت توسعه فضای سبز

نتایج حاصل از عملیاتی که تاکنون شرکت نفت در عرصه های اطراف تاسیسات خود تحت عنوان توسعه فضای سبز و نهالکاری صورت داده است، نشان می دهد که می توان بسیاری از گیاهان بوته ای و درختی صنعتی و دارویی را علیرغم غیر بومی بودن آنها، به محل جدید منقل نمود و با همکاری منابع طبیعی و کشاورزان محلی نسبت به توسعه آنها اقدام نمود.

توسعه فضای سبز در مناطق و عرصه های اطراف تاسیسات نفتی که تا کنون در چند محل صورت گرفته است، سبب مهاجرت و لانه گزینی بسیاری از پرندگان محلی و بومی گردیده و سبب علاقه مندی و نگاه بهتر کارکنان به طبیعت شده است.

با توسعه فضای سبز در مناطق و عرصه های تخریب شده و حذف آلودگی های مقطعی محل گردیده است.

ICOFC

### پدافند غیرعامل و نقش رسانه ها

پدافند در مفهوم کلی، دفع، خنثی کردن و یا کاهش تاثیرات اقدامات آفندی دشمن و ممانعت از دستیابی به اهداف خودی است.

پدافند غیرعامل به مجموعه اقداماتی اطلاق می گردد که مستلزم به کارگیری جنگ افزار نبوده و با اجرای آن می توان از وارد شدن خسارات مالی به تجهیزات و تاسیسات حیاتی و حساس نظامی و غیرنظامی و تلفات انسانی جلوگیری نموده و یا میزان این خسارات و تلفات را به حداقل ممکن کاهش داد.

تقریباً 70 درصد کار در جنگ های جدید عملیات روانی است. از این نظر شکل دهی به افکار عمومی و مقابله با عملیات روانی دشمن کار دستگاه های فرهنگی و به ویژه رسانه ها است. رسانه ها در فرهنگ سازی و تغییر باورها در مردم و مسئولین نقش اساسی را ایفا می کنند، باید این جمله را که «ما می توانیم در مقابل تهدیدات دشمن و کاهش آسیب پذیری ها اقدام موثر انجام دهیم» در باور مردم بگنجانیم. یکی از اهداف مهم دشمن در عملیات روانی، القا نمی توانیم است، باید با استفاده از رسانه ها به جنگ این القا نادرست برویم.

در حین دفاع نیز رسانه باید ارتباطش را با مردم حفظ کرده و خدماتش را تداوم دهد، همچنین برای شرایط این چنینی آمادگی و برنامه داشته باشند، مدیریت و تولید محتوا در حین دفاع بحث مهمی است که باید از هم اکنون شروع شده و از زاویه مناسبی به آن نگریسته شود، در این زمینه نیازمند اقدامات اساسی و موثری هستیم.



ICOFC

## پیک بهداشت، ایمنی و محیط زیست

### سلامتی گیاهان آپارتمانی

نور، نخستین پارامتری است که باید به آن توجه داشت و برای این منظور نباید همه گیاهان آپارتمانی را در یک مکان نگهداری کرد، زیرا گیاهان را از بابت موضوع نور به دو نوع گیاهان نور پسند و گیاهان سایه پسند تقسیم می‌شوند. گیاهان نور پسند گروهی از گیاهان آپارتمانی هستند که گل‌دار بوده و برای آنکه گل‌هایشان باز شود باید در مکانی باشند که نور به آنها برسد، زیرا اگر نور کافی نداشته باشند، گل‌هایشان باز نشده و فقط رشد ساقه‌ای خواهند داشت. گیاهان نور پسند تعداد محدودی از گیاهان آپارتمانی را تشکیل می‌دهند، از گیاهان نور پسند می‌توان به انواع شمعدانی، کالانکوه و هور تانسیا اشاره کرد. اما بیشتر گیاهان آپارتمانی سایه پسند هستند، زیرا این گیاهان همیشه سبز بوده و چون گل ندارند به نام گیاهان سایه پسند نام گرفته‌اند. می‌توان این گیاهان را به گیاهان نیم سایه پسند و سایه پسند کامل دسته‌بندی کرد ولی بیشتر گیاهان آپارتمانی در گروه گیاهان نیم سایه پسند قرار می‌گیرند.

نکته قابل توجه در این گیاهان این است که باید نور مستقیم به آنها نباشد و نور غیر مستقیم داشته باشند، مکان این گیاهان باید طوری باشد که از پنجره کمی فاصله داشته باشند.

گیاهانی که در این گروه قرار می‌گیرند عبارتند از: کاج مطبق، لیندا، فیکوس، بنجامین، بنجامین آمستر، آکلونما، یوکا و غیره. تعداد محدودی از گیاهان نیز گیاهان سایه پسند کامل هستند که عبارتند از: بامبو و کاکتوس. پس باید توجه داشت در گلخانه منازل، گیاهان آپارتمانی را از بابت مقوله نور در یک مکان قرار نداد تا مشکلی برای گیاه پیش نیاید و گیاه در سلامتی کامل باشد.

حرارت دومین پارامتری است که مورد توجه قرار می‌گیرد. حداقل دمای مورد نیاز گیاه آپارتمانی، 5 درجه سانتی گراد و حداکثر 45 درجه سانتی گراد است، اما مناسب‌ترین دما برای گیاه آپارتمانی بین 10 تا 40 درجه است. دمای مناسب برای بیشتر گیاهان آپارتمانی 10 تا 40 درجه سانتی گراد است که کاج مطبق، سانسی ویریا کاکتوس و آلوه ورا نیز از این دسته‌اند.

رطوبت سومین پارامتری است که در نگهداری مطلوب گیاهان آپارتمانی مورد اهمیت است. تأمین نیاز آبی گیاه به دو صورت است، مه پاشی و آبیاری؛ مه پاشی موضوعی است که حتماً خانواده‌ها باید مد نظر داشته باشند، این عمل یعنی اسپری کردن روی برگ گیاهان. مه پاشی گیاهان باید یک روز در میان صورت گیرد و خاصیتی که مه پاشی دارد، این است که برگ به صورت سبز خوشرنگ و براق در می‌آید. در هنگام مه پاشی اگر مقدار کمی پارافین مایع خوراکی در آب پاش ریخته شود مناسب‌تر است، زیرا پارافین مایع براق کننده برگ است.

آبیاری گیاه هفته‌ای یک بار صورت گیرد، اما بهتر است خاک گیاه آپارتمانی از بستر کاشته‌های موجود که عبارتند از: پیت موس، کوکوپیت و کوکوموس پر شده باشد زیرا اگر خاک گلدان محتوی کوکوپیت باشد، بستر کاشت کوکوپیت به رنگ قهوه‌ای روشن در آمده که هنگام آبیاری گیاه مفید است.



ICOFEC