



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت

## معرفی دوره‌های آموزش ضمن خدمت

بسته خدمات پایه  
سلامت کارکنان دولت



Package of Essential Health  
Services for Employees



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران  
معاونت امور بهداشتی و درمانی کارکنان



# بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت

## تصویب در چهاردهمین جلسه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی

در راستای تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم و با هدف ارتقا سلامت جسمی و روانی از طریق ترویج سبک زندگی اسلامی-ایرانی، تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش آفرین در زندگی فردی و اجتماعی، ترویج آموزه های اخلاقی و معنوی، توسعه مهارت های زندگی، فرزندپروری و خدمات مشاوره، موضوع بندهای ۳ و ۱۱ سیاست های کلی سلامت و بند ۴ سیاست های جمعیت: الف: کلیه دستگاه های اجرایی مکلفند نسبت به تدوین و اجرای «برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان» خود بر اساس «بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت» تهیه شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام و هر شش ماه یک بار گزارش عملکرد خود را به دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ارسال کنند

۱۳۹۴

## نامه شماره ۱۰۰/۳۷۵ وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ابلاغ بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت و دستورالعمل اجرایی آن به تمامی دستگاه های اجرایی کشور

۱۳۹۷



# اهداف

تامین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان وزارتخانه ها و سازمان های دولتی و دستگاه های وابسته به دولت

ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار

تامین، حفظ و ارتقاء سلامت جسمانی و روانی-اجتماعی کارکنان

پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماریهای شغلی و غیرشغلی در کارکنان دولت

توانمندسازی کارکنان دولت برای حفظ و ارتقای سلامت خود از طریق افزایش سواد سلامت و خودمراقبتی در حیطه های مختلف

# سرفصل بسته های آموزشی



بسته سلامت  
حرفه ای



بسته سلامت  
محیط



بسته سلامت  
خانواده



بسته سلامت  
روان



بسته سلامت  
جسمی





## وظایف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- (۱) تدوین بسته خدمات پایه کارکنان دولت
- (۲) پشتیبانی علمی و اجرایی
- (۳) تهیه دستورالعمل ها، فرم ها و پرسشنامه های فنی اجرای برنامه
- (۴) طراحی نظام مدیریت اطلاعات برای جمع آوری داده های برنامه
- (۵) همکاری در برگزاری دوره های آموزشی لازم
- (۶) نظارت بر اجرا و ارزشیابی مستمر برنامه
- (۷) تهیه گزارش روند اجرایی برنامه
- (۸) امتیازدهی و اعتبار بخشی دستگاه های اجرایی



# سر فصل دوره ها



## اصول و مبانی تغذیه سالم

- هرم تغذیه سالم
- اجزای هرم غذایی
- تحرک و کنترل وزن
- رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن
- چربی های مفید انواع آن
- کربوهیدرات و فیبرهای مفید
- پروتئین های مفید و اقسام آن
- میوه ها و سبزیجات
- لبنیات
- هرم غذایی سالمندان

۴ ساعت



## سلامت دهان و دندان

- اجزاء دهانی و دوره های دندانی
- شایع ترین بیماریهای دهان و دندان
- پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه
- نقش تغذیه در پوسیدگی های دهانی
- مسواک زدن صحیح و فلوراید تراپی
- سرطان دهان و عوامل خطر آن
- رابطه سلامت دهان و سلامت عمومی بدن
- مشکلات دهانی ناشی از دیابت
- سلامت دهان و دندان در دوره های مختلف سنی
- تاثیر دخانیات بر دندان
- عوامل خطر مشترک بین بیماری های عمومی بدن

۴ ساعت



## پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی و دیابت

- بیماری های غیرواگیر شایع
- اهمیت بیماریهای غیرواگیر
- پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر
- بیماری های اترواسکلروتیک قلبی
- عروقی و ایسکمیک قلبی
- عوامل موثر در بروز بیماریهای قلبی عروقی
- پیشگیری اولیه و ثانویه از بیماری های قلبی عروقی
- دیابت، علل و تشخیص
- کنترل و درمان مطلوب دیابت

۲ ساعت



## مهارت های چندگانه سلامت روان

- اختلالات سلامت روان
- مولفه های زندگی سالم
- استرس و روش های مقابله با آن

۲ ساعت



## سواد سلامت، سبک زندگی سالم و راهبردهای اثربخش

- نگاهی به سلامت و مفاهیم آن
- چشم انداز اکولوژیک سلامت و ارتقاء سلامت
- محل کار و سواد سلامت
- چرا افراد رفتارهای پرخطر مرتبط با سلامت دارند؟
- سواد سلامت و عوامل موثر بر آن
- تکنیک های افزایش سواد سلامت
- مراحل تغییر رفتار، مدل های اجتماعی، شناخت خود

۲ ساعت



## کنترل، پیشگیری و ترک دخانیات

- تعریف مواد دخانی، اثرات و اپیدمیولوژی
- عوارض مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی
- عوارض دخانیات بر باروری
- عوارض تنباکو بدون دودریال قلیان و تنباکو معطر
- هزینه اقتصادی مصرف دخانیات
- تبعات زیست محیطی مصرف دخانیات
- راهکارهای کاهش تقاضای دخانیات
- خدمات مشاوره ترک اعتیاد
- توصیه های رفتاری در جهت ترک و یا کاهش مصرف دخانیات

۲ ساعت





## بررسی ابعاد سقط جنین

- علل سقط جنین و انواع آن
- تاریخچه سقط جنین
- عوارض روش های سقط
- سقط جنین از دیدگاه دین

۲ ساعت



## تبیین ابعاد بی فرزندی، تک فرزندی و دو فرزندی

- تبیین ابعاد فرزندآوری
- فواید داشتن فرزند
- دلایل عدم تمایل به فرزندآوری
- آسیب های تک فرزندی
- آسیب های دو فرزندی
- دلایل تمایل داشتن به یک یا دو فرزند

۶ ساعت



## آنچه از قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده باید بدانیم

- آشنایی با امتیازات قانون برای کارکنان و مردم
- آشنایی با تکالیف نهادهای ذیربط در قبال قانون
- بیان تغییرات رویکردی جمعیتی کشور
- چرا جوانی جمعیت مهم است (پیامدهای فردی اجتماعی)
- آشنایی با ظرفیتهای قانون در راستای ارتقا سلامت، اقتصاد، فرهنگی اجتماعی امنیتی و...

۳ ساعت



## تاریخچه، وضعیت کنونی آمارهای جمعیتی

- تاریخچه کنترل جمعیت در غرب
- تاریخچه کنترل جمعیت در ایران
- پیش بینی آینده جمعیت در ایران
- وضعیت باروری کنونی
- عواقب سالمندی جمعیت

۲ ساعت



## تبیین قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

- چالش های جوانی جمعیت
- تشریح ابعاد مختلف قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت
- حمایت های بارداری و شیردهی
- حمایت های فرزندآوری
- بهبود کیفیت زایمان ها

۴ ساعت



## نظام مسائل حوزه سلامت و جمعیت

- تغییرات جمعیتی
- سیاست های فرزندآوری در دهه های گذشته
- سن مناسب باروری
- نظام سلامت و بارداری های ناخواسته
- وضعیت زایمان سزارین و طبیعی
- فواید بارداری و شیردهی برای مادران
- عوارض محصولات جلوگیری از بارداری

۲ ساعت



## حمایت های پایه حیات

- آشنایی با انواع اورژانس های شایع
- و اقدامات اولیه در برخورد با آن
- انواع آسیب ها و صدمات و
- اقدامات اولیه در برخورد با آن
- آشنایی با حوادث و رخداد های طبیعی و غیرطبیعی
- انواع حمل های ساده و کاربردی
- بیماران و مصدومین
- مدیریت انواع صحنه های اورژانس
- حوادث و بیماریها

۸ ساعت



## عوامل زیان آور شیمیایی در محیط کار اداری

- سلامت محیط کار اداری
- سندروم ساختمان بیمار، علت ها و پیشگیری
- آلاینده های شیمیایی، بیولوژیکی، الکترومغناطیسی و ... در محیط کار اداری
- تهویه ناکافی، عوامل روانی، روشنایی و...

۲ ساعت



## عوامل زیان آور فیزیکی در محیط کار

- اثرات مواجهه با صدا در محیط کار
- منابع عمده مولد صدا در محیط کار اداری
- اثرات مواجهه با ارتعاش
- پاسخ انسان به ارتعاش و روش های کنترلی آن
- روشنایی در محیط کار
- معیارهای عمومی کیفیت روشنایی
- علت های ناراحت کننده بینایی
- نور مناسب در کار با کامپیوتر
- امواج الکترومغناطیس
- منابع مواجهه در محیط های اداری خدماتی
- پرتوهای فرابنفش
- منابع مواجهه با پرتوهای فرابنفش در محیط های اداری خدماتی
- شرایط جوی محیط کار
- فاکتورهای موثر بر استرس حرارتی در محیط کار
- عوارض ناشی از مواجهه با گرما

۵ ساعت



## معاینات شغلی و بیماری های ناشی از کار

- ضرورت ارزیابی سلامت شغلی
- تاریخچه بیماری های شغلی
- ناراحتی های اسکلتی و عضلانی و
- روش های پیشگیری از آن
- کاهش شنوایی
- بیماری های سندروم متابولیک و
- پیشگیری از آن
- استرس شغلی

۲ ساعت



## ایمنی در محیط کار اداری

- مفهوم خطر، ایمنی و ریسک، حادثه و مخاطرات
- عوامل تاثیرگذار بر ایمنی
- سلامت و ایمنی در محیط کار (HSE) و رویکردهای آن
- ارزیابی خطرات و ریسک ها و مراحل آن
- برنامه ریزی بحران و آمادگی برای بروز حادثه
- استرس شغلی روش های مقابله با آن
- راهکارهای افزایش ایمنی در محیط کار
- وسایل حفاظت فردی و تجهیزات ایمنی
- ایمنی در دفاتر اداری و روشنایی محیط کار
- آتش سوزی در محیط کار و راه های مقابله با آن
- نظام 5S در چیدمان و نگهداری محیط کار
- ایمنی در وب گردی اینترنت

۸ ساعت



## اصول مهندسی ارگونومی در محیط کار اداری

- اصول ارگونومی کار با رایانه
- رومیزی
- آشنایی با استاندارد ارگونومیک
- میز، صندلی، نمایشگر
- روش استفاده از وسایل ورود داده
- ها از قبیل موس، صفحه کلید،
- نگهدارنده کاغذ و استاندارد وسایل
- اداری
- توصیه های بهداشتی برای
- محافظت از بدن در برابر آسیب
- ناشی از کار با رایانه

۳ ساعت



## آلودگی سرب

- شناخت سرب، کاربردها و مصارف آن
- اثرات بیولوژیک سرب و تاثیرات بیماری زایی ناشی از آن
- مسمومیت ناشی از سرب
- مشاغل در معرض تماس با سرب
- سطح مواجهه شغلی
- اثرات سرب بر محیط زیست و آلودگی هوا

۲ ساعت



## بهداشت آب و فاضلاب

- آلاینده های آب آشامیدنی
- بیماریهای منتقله از آب
- پایش کیفیت آب آشامیدنی
- روش های سالم سازی آب آشامیدنی
- دستگاه های تصفیه آب آشامیدنی
- انواع فاضلاب و ترکیبات آن
- روش های دفع بهداشتی فاضلاب
- روش های تصفیه فاضلاب
- مخاطرات بهداشتی استفاده مجدد فاضلاب
- بهداشت استخرهای شنا و شناگاه های طبیعی

۳ ساعت



## آلودگی هوا و راه های مقابله با آن

- منابع عمده آلودگی هوا
- اثرات آلودگی هوا بر زندگی انسان
- اثرات آلودگی هوا بر محیط زیست
- روش های کاهش خطر آلودگی هوا

۲ ساعت



# شرکت در دوره های آموزشی از طریق سامانه:



<http://karmand.behdasht.gov.ir>

- ◀ شرکت در دوره های آموزش ضمن خدمت اعم از توجیهی بدو خدمت، شغلی (مشترک اداری، اختصاصی، مهارتی-فناوری اطلاعات) ، عمومی (فرهنگی، مهارتی، توانمندی های عمومی)
- ◀ رویت و صدور شناسنامه آموزشی ضمن خدمت
- ◀ شرکت در آزمون های پایان دوره آموزشی
- ◀ امکان تعامل و پرسش و پاسخ با مدرسین دوره ها
- ◀ امکان پرسش و دریافت پاسخ از مسئولین آموزش ستاد وزارت بهداشت
- ◀ مشاهده پرسش های متداول
- ◀ مشاهده نظرات سایر فراگیران
- ◀ امکان دسترسی دائمی به محتوای دوره های آموزشی گذرانده شده
- ◀ امکان دسترسی به سامانه برای پرسنل ستاد وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی و سایر واحدهای تابعه
- ◀ مشاهده بخشنامه ها، دستورالعمل ها، مقالات، اخبار و اطلاعیه های مرتبط با آموزش ضمن خدمت
- ◀ دسترسی به کتابخانه الکترونیک
- ◀ اعلام نیازهای آموزشی و...

