آیا می دانید وظیفه اورژانس ۱۱۵ چیست؟ مشکوک به آپاندیسیت ۷ –سردردهای شدید

بیماریها و حوادث اورژانسی مواردی

هستند که در صورت عدم توجه به موقع ونیز

عدم انجام اقدامات امدادی ، درمانی به موقع،

منجر به آسیبهای عضوی جانی مشکلات

روانی بیمار می شود .ولذا جهت کاهش

عوارض ومرگ ومیر ناشی از بیماریهاو

حوادث اورژانس سیستمی موفق وکار آمد

جهت ارائه خدمات درمانی بربالین بیمار ویا

انتقال به مراکز درمانی در خدمت همشهریان

می باشد که این سیستم درسراسر کشور

پهناور ایران به نام مرکز اطلاعات و اورژانس

(مرکز فوریتهای پزشکی ۱۱۵) شناخته شده

در چه مواردی می توانید با اورژانس ۱۱۵

در صورت مواجه شدن با یکی از موارد ذیل

ابتدا خونسردی خود را کاملا حفظ نموده

وسپس با شماره تلفن ۱۱۵ تماس

بگیرید و وضعیت بیمار خود را واضح

توضيح دهيد .١ -تغييرات فشار خون وگرما

زدگی و حوادث غیر مترقبه ۲ -صدمات

ضربات وارده به سريا اعضای ديگر۳ -

شكلات قلبى وتنفسى ، زايمان و

سوختگی ها۴ - مسمومیت ها و گزش ٥ -

گیر کردن اجسام خارجی در مجاری تنفسی

و آیجاد خفگی ۲ -دردهای شدید نواحی شکم

تماس بگیرید ؟

مرکز فوریتهای پزشکی ۱۱۵ استان هرمزگان

تماس تلفنی برای درخواست کمک

وبدون سابقه ويا ناشى از فشار خون بالا

٨ -مشكلات عصبي غير قابل تحمل و

اختلال هوشیاری ،بیهوشی ۹ -برق

گرفتگی۱۰ -غرق شدگی ۱۱ -تصادف

تماس تلفنی برای درخواست کمک

وقتی با تلفن اورژانس تماس می گیرید،در

مورد خدمات مورد نياز شما سئوال مي شود.

اگر با چندین مصدوم مواجه شده اید

آمبولانس درخواست كنيد؛ مركز آمبولانس

به سایر مراکز خدماتی اطلاع خواهد داد.اگر

در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید،

هراس به خود راه ندهید .سعی کنید از بومیان

شوید .ممکن است از شما بخواهند که برای

"نشان دادن راه "در کنار دستگاه تلفن بمانید.

اگر می خواهید شخصی را برای انجام این

كار رو انه كنيد ،مطمئن شويد كه وى اهميت

موضوع را درک کرده است و گزارش ماجرا

در تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید

خونسردی خور را حفظ کنید تا بتوانید تمام

اطلاعات مورد نياز مركز خدمات اورژانس

اطلاعاتي كه بايد دراختيار اورژانس قرار

نام خودرادرست بیان کنید وذکر کنید که به

راارایه کنید . تلفن را قطع نکنید.

رابه شما خواهد رساند .

دهىد ؟

واطرافيان موقعيت جغرافيايي محل را جويا

وصدمات ناشى از تصادف و...

كمك هاى اوليه ،مشغول به فعاليت هستند،

جزییات زیر ضروری هستند: -شماره تلفن

خودتان-محل دقيق حادثه-درصورت

امکان،نام یا شماره جاده را بدهید. هرگُونه

تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید .

-نوع وسنگینی مورد اورژانس ؛به عنوان

مثال "حادثه رانندگی،دوماشین ،جاده

مسدود شده، ۳نفر گیرافتاده اند".

-تعداد، جنس وسن تقریبی مصدومان و هر

چیزی که در مورد وضعیت آنها می دانید؛ به

عنوان مثال "مرد، پنجاه و چندساله، مشكوك

به حمله قلبي، ايست قلبي ". - جزييات هر نوع

خطر مثل گاز،مواد سمی،خطوط نیرو یا

وضع آب و هوا(مثلا مه يا جاده يخ زده).

توجه : کلیه خدمات اورژانس ۱۱۵ بصورت

لطفا در زمان وقوع حوادث درمحل حادثه

تجمع ننمائید واگر قصد کمک به آسیب

دیدگان حادثه رادارید حتما با نیروی

اورژانس ،هلال احمر ونیروی انتظامی

هماهنگی و همکاری نموده وبه توصیه های

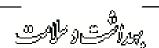
-به هنگام رانندگی با وسیله نقلیه با شنیدن

صدای آژیر مسیر را برای حرکت آمبولانس

و احیانا سایر نیروهای خدماتی باز نمائید .

آنها و مسئولين گوش كنيد .

همشهریا**ن** :



#### ویتامین A برای خنثی کردن عناصر مضر پوست نقش آنتی اکسیدان را بازی کرده واز تشکیل چین وچروک در آن جلوگیری می کند .

به علاوه پیشرفت آن را به تاخیر می اندازد وپوست ما را جوان نگاه می دارد .دوسوم ویتامین A مصرفی ما ازبتاکاروتن تامین می شود که تولید کننده رنگ زرد ونارنجی در ميوه ها وسبزيهاست.بدن ما بتاكروتن را به ويتامين Aكه براي سلامت پوست الزامي است تبدیل می کند و به مصرف می رساند .سیب زمینی، هویچ وزردآلو منبع غنی بتاکاروتن است. ویتامین A نوسازی پوست را افزایش می دهد واز تشکیل چین وچروک در آن جلوگیری می کند.

ویتامینAمحلول در چربی بوده و به راحتی در بافت بدن ماذخیره می شود ،در حالی که قابلیت ذخیره شدن در هیچ گیاهی را ندارد. مصرف آن بیش از میزان مجاز روزانه تاثیر سمى دارد ،بنابراين عاقلانه نيست كه قرص ویتامین Aرا به غذای خود بیفزایید. ۱۰ راه ساده برای افزودن بتاکاروتن به سبد غذایی شما وجود دراد.

١ -هويچ رنده شده به سس ماكاروني يا لازانیای خود بیفزایید .در مزه غذا تاثیر چندانی ندارد ،اما كاروتن آن پوست شما را تغذيه

۲ -برگ تازه اسفناج را به سبزیجات سالاد ۷ -میوه های گرمسیری را انتخاب کنید .اگر از خود بیفزایید اسفناج نسبت به سایر سبزیجات گروه خود بتا کاروتن بیشتری دارد . مناطق حاری مانند انبه روی آورید. ٣ –روزانه يک ماده لبني با طعم ميوه مصرف ٨ –گل کلم يا اسفناج تازه را به ماکاروني با

عباس اسدی سرپرست دفتر ریاست و روابط

عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

با آن شایع است -بیماران اغلب شب

می کند.علائم تنفسی برونکوره -

هوشیاری ودپرسیون است

اینتو به کردن دارد .

۶ –شیرین بیان:

۵-اوكاليپوس

"پوستى"بدون چروک با ۱۰ ماده غذایی را به آن بیفزایِید تا میزان کاروتن غذای شما افزایش چشمگیری داشته باشد .

۴ -برش های کوچکی از هندوانه را همراه با

منابع غنی از ویتامین Aعبارتند از:جگر، شیر، زرده تخممرغ، پنیرچدار، ماهی، سیب زمینی شيرين، هويچ، كدو حلوايي، طالبي، زرد آلو، هلو، كلم بروكلي، گريپ فروت، اسفناج وساير سبزیجات سبز تیره وبرگی شکل. ۵ –همیشه برگ کلم تازه داشته باشید و به

عنوان پیش غذا آن را میل کنید . ۶ -به شام خود ميوه بيفزاييد .كميوت ،هلو وزردالو تازه را در دسترس نگه دارید تا به سالاد ميوه شبانه خود بيفزاييد.

میوه های عادی خسته شده اید به میوه های كنيد ،مثل ماست وميوه تازه . زردالو، هلو وانبه سالاد گوجه فرنگی بيفزاييد . موجب شادابی



به سبد غذایی شما افزوده شده است ۱۰ -آب میوه های غنی از کاروتن را ۹ - انبه را در سس تند جانشین گوجه فرنگی بنوشيد،مثل آب طالبي وآب هويچ

کنید که نه تنها گیرنده های چشایی شما به وجد درمی آیند بلکه میزان زیادی کاروتن نیز

مسمومیت با قارچهای سمی خوراکی فقط سئوال كنيد آيا گياهي مصرف شده است یا خیر؟

مسمومیت با گیاهان وقارچها

ممكن است بيمار ادم ريه پيدا كند .

٧-کرچک: یک موکولیتیک است -مسمومیت در حالت آنکه شربت دیفن هیدارمین است آنرا سرمی کشندغافل از اینکه

شكمى واختلالات انعقادى خون شبیشه شربت او کالیپوس بوده است. می دهد.علائم کلی نرژیک هم مسمومیت با آن علائم گوارشی دارد. دارديعنى مردمك ها فيكس وديلاته سرگیجه و عدم تعادل ایجاد پنومونی -شیمیایی برونکو اسپاسم می دهد که خود اینها منجر به دپرسیون می شود .گاهی نیاز به رخ میدهد. کولاپس عروقی-شوک-از علائم CNS : كاهش سطح

مي شود-مسموميت با كرچك ايجاد اسهال ميكند . تهوع واستفراغ ودر

می شوند وانسداد دستگاه گوارش ممكن است رخ دهد .اگر دانه آن جویده شود علائم هماتوشزی وهماتمز هم دیده می شود . دفع مدفوع خونى بعلت اختلالات انعقادى خواب آلودگی-تشنج-کما از دیگر عوارض آن است ودر اثر خونریزی

ممكن است فرد دچار اوليگوري

مسمومیت مزمن آن اهمیت دارد. ۸ -سایر گیاهان سمی: اثرات مينرالوكورتيكوئيدى دارد Water cerelyos:۱ الاله: ۸−۱ علائم مسموميت با أن شامل علائم باعث احتباس آب وسديم مي شود. GI - اختلال هموديناميك-دپرسيون هیپر آلدوسترونیسم میدهد: فشار تنفسی میباشد. اغلب این گیاه در اطر

خون بالا -هيپركمالي-فلاشينگ-اف رودخان ها دیده میشود. احتباس آب ونمك ۲ - ۸ اقاقیا: False Acacia دارای سم Robinier می باشد. چندین روغن از دانه کرچک گرفته مى تواند ايجاد اختلال انعقادى

وهموليز كند.هماتوشزي مي دهد. علائم گوارشي مي دهند. ۳ - ۸ گیاه جعفری:Poesley قبلا عطاريها براى سقط جنين مى دادند .علائم مسموميت با آن شامل علائم موسكاريني (كلي نرژیکی)می باشد . اسهال - پوست نمذاكَ-تعريق واستفراغ-فاسيكولاسيون-فلج عضلاني وتشنج وسقط٤ - ٨ شوكران كبير: Hemlockكه اثرات نيكوتيني دارد . اثرات كورار هم دارند

-مسموميتها بر اساس علائم مهم

هستند . درمان اختصاصی ندارند

درمان علامتي :

گیاه جعفر*ی* بروید. -بیماری که اختلال کوراو نیکوتینی دارد به سراغ شوکران مسمومیت حاد آن خیلی شایع نیست. ونارسایی حاد کلیه (ARF) شود. بروید .درمان اختصاصی ندارد . درمانSymptomatic است اقدامات

اولیه برای سم زدایی باید انجام شود. درمان: كنترل تشنج -كنترل اسهال-كنترل استفراغ درداثرات كورار مشکلات تنفسی پیدا می شود . دپرسیون رخ می دهد که باید آنرا برطرف کرد .

باید حدس بزنید که چه مدت از خوردن دارو گذشته است و اقدام به سم زدایی کنید .اگر سم آنتی کلی نرژیک باشد بیشتر ازه تا٦ ساعت می ماند.می توانید تا ۲۶ ساعت گاواژ انجام دهید ولی برای بقیه ۱ تا ٦ ساعت مي توانيد انجام دهيد . لاواژ را برای همه می توانید استفاده کنید چون شستشوی معده با آب است ماده جاذب یعنی شارکول را هم می توانید برای تمامی موارد تجویز

كنيد . معمولا يك تا دو نوبت كافي ئيد-درمان حمايتى-درمان علامتى

دو نوع آن مهم است که در ایران وجو -بیماری که اختلال انتعقادی دارد الف-ابتدا علائم موسكاريني دارد

به سراغ اقاقیا بروید. -بیماری که بعد علائم آنتی کلی نرژیکی دیده اختلال موسكاريني دارد به سراغ می شود .علائم گوارشی نیم ساعت تاً دو ساعت بعد ظاهر مي شود . u-آمانیتا ٦ تا ٢٤ ساعت طول مى كشد كه علائم آن بروزنمايد. علائم از ابتدا آنتی کلی نرژیک است در فصل بهار وپاییز ودر شمال کشوراین قارچها بیشتر رشد می کندکه گاهی یک قطعه کوچک به اندازه بند انگشت از این قارچ سمی می تواند کشنده

كدد عبارتند از:هالوتان-تتراكلريدكربن-استامينوفن درمان: وقارچهای سمی خوراکی علائم مسمومیت با قارچهای سمی

خوراكي: مرحله اوليه: بروز علائم گوارشي -بروز علائم موسكارينه وآنتي کلینرژیک(در موارد شدید)مرحله دوم: نارسایی کبدی-اختلال CNS مرحله سوم: بروز عوارض مانند سیروز کبدی ومرگ

باشد.چهار سم قوی خوراکی برای

سم زِدایی-تجویز شارکول-آنتی بیوتیک(پنیسیلین)کورتیکواسترو

## خوردن صبحانه برطول عمر مي افزايد

مطلوب تری باشد ،امید به زندگی معیارهایی که به عنوان معیار

می کند . کم کم بی خوابی

سوءهاضمه را بیشتر می کند

نیزبیشترمی شود. "به گفته دکتر بدیهی است. دردانه حسین: "یکی از مهمترین سالهاست که دانشمندان زیادی افرادی که عمر بیشتری می کنند و از مصرف نمل و مواد تندرستی و بهداشتی در جامعه هستند که چرا برخی از مردم در مرتب صبحانه می خورند ،در هر می کُنند.

یک متخصص تغذیه معتقد مطرح است،متوسط طول عمریا نقاط مختلف دنیا عمر وعده غذایی که مصرف است: هرچه بیشتر جامعه از نظر امیدبه زندگی است و در جوامعی طولانی تری نسبت به سایر افراد می کنند، نوسانات و زنشان کمتر

بهداشت وسلامت در وضعیت که امید به زندگی بالاست بیشتر دارند .این متخصص تغذیه یاد است ،میوه وسبزی در غذای بودن تعداد سالمندان نیز امری آور شد: "نتایج تحقیقات روزانه آنها وجود دارد ،چربی و تغذیه ای نشان داده است که مواد غذایی کم چرب مصرف در حال تحقیق برروی این مسئله افرادی هستند که هر روز به طور غذایی شور کمدر مصرف

### براي معالجه "بي خواب" چه بخوريم ؟

خواب یکی از مواهب طبیعی . بهترین روش در این مورد این نمایید. است که مرتب و به موقع لزوم، پیاز به واسطه است . هر وقت امری موجب بى خوابى ممتد مى شود ،آدمى غذا بخوریم . برای به خواب رفتن فسفری که دارد، سیب زمینی مفید است . کاهو انجام کار فکری را رنجور وناتوان می سازد .از سرشار از ویتامین های آ،ب،ث را آسان می کند. آنجایی که بی خوابی موجب ومواد معدنی مانند آهن ، در مورد ضعف خستگی و ناتوانی بنیه ومغز می شود ، باید به معالجه آن آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، و فرسودگی مذگذز، روی، سدیم ومس جسمی وعصبی پرداخت . سوءهاضمه بعضى بوده، زود هضم واشتها آور است پیاز دارای عمل اوقات موجب بي خوابي مي شود چرا که سوءهاضمه در فعالیت ومعده را تقویت می کند . قلب دخالت كرده ،از جريان يافتن كاهو خواب آور هم خون بطور طبیعی جلوگیری

می باشد .برای بی خوابی

نيرو بخش و اثر

فوری است و هضم مواد بی خوابی هستند ،اگر شب ها با نشاسته ای را آسان می کند غذای خود پیاز بخورند ، جوشانده ۲۰ گرم کاهو در یک وشخص را برای خواب حاضر خواب زودتر به سراغشان ليترآب را شب قبل از خواب ميل مي سازد. اشخاصي كه دچار مي آيد.

## قابل توجہ :

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان صنف پلاستیک فروش، **کانکس سازان وسردخانه سازان)** استان هرمزگان

صنایع گام پلاست جنوب

اولين توليد كئنده يلاستوقوم در چئوپ کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هر كونه سفارشي پذيرفته مي شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ٦٦٧٦٩٧٠-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲-٦٦٧٩٦٣٠ تنفکس:

#### حوات پ شوعه

به یک آرایشگر ماهر جهت کار در آرایشگاه زنانه

**آدرس : روبروی اتکا - جنب پارک صفا - سمت چپ** ساختمان آيدين سالن آرايش ملوديا

موسسه

فرهنگي

هنري

تلفن ۶۶۸۲۹۰۲

## آگهی استخدام

**به دو نفر مربی جهت همکاری درمهد کودک ترجیحا** دارای مدرک روانشناسی کودک و یا علوم تربیتی نيازمنديم

همراه :۱۰۰۶۷۵۵۹۶ - تلفن :۱۰۰۰۶۵۵۹۶

بندرعباس: ميدان يادبود - خ پاسداران- پشت اداره دخانيات مهد کودک و پیش دبستانی خصوصی نور

## **دعوت به همکاری**

به یک آرایشگر خانم جهت کارتمام وقت در آرایشگاه زنانه نیازمندیم

ساعت تماس ۹ صبح الی ۱۰ شب

همراه :۲۶۹۵۸۲۱۷۱۹۰



#### با مکانی در خور شخصیت بانوی ایرانی مشاوره، گریم عروس

جديد ترين ميكاپهاي بين المللي (خليجي،عربي،لبناني،لولايت و...) (پاکسازی و شمع صورت ،مجهز به اتاق اپیلاسیون با مواد درجه یک،بافتهای آفریقایی گوشواره وتزئینات ناخن مانیکور -پریکور نقاشی روی بدن و صورت ، حناکاری **جدیدترین فر و مش ها ( های لایت ، سان لایت و** .. تلفن: ٣٣٣٤٨٢٨ به مديريت خانم رئوفي منش آدرس:بندر عباس:آزادگان، ضلع جنوبی

يارك ، ساختمان شيشه اى ارشيا

# غرفورژه

گالری کلاسیک تنها تولید کننده و بزرگترین مرکز پخش مصنوعات فلزی در طرح های ☑ اهورا ☑ هخامنش ☑ ساده انواع مبلمان، سرویس خواب، میزهای ناهارخوری و آرایشی و کامپیوتر و آکواریوم وانواع د کوراسیون و ...

سفارشات در طرح و رنگ دلخواه مشتری پذیرفته می شود

آدرس: حدفاصل شهربانی و اتوتاج ، طبقه فوقانی لباس عروس خانم گل بامدیریت آدینه پور تلفن: ۲۲٤۸۸۳۵ همراه: ۹۹۱۷۳٦۱٤۰۹۳

## مهد کودک و پیش دبستانی نور ثبت نام بعمل می آورد

شروع ترم تابستانی مهد کودک نور شامل کلاسهای ژیمناستیک ، تکواندو ، ایروبیک جسمانی ، ووشو ، کاراته ، قرآن و زبان انگلیسی

ثبت نام تا مقطع گروه سنی زیر ۱۱سال پسران و دختران

تلفن: ۵۵۶۴۱۰۰ همراه: ۹۱۷۷۶۷۵۵۹۰

بندرعباس: میدان یادبود - خ پاسداران - پشت اداره دخانیات - مهد کودک و پیش دبستانی خصوصی نور

#### آگهی موضوع بند 6 ماده ۱۴۷ -اصلاحی قانون ثبت ( نوبت دوم)

در اجرای قانون اصلاح و حذف مواد ۱٤۷ و ۱٤۸ اصلاحی قانون ثبت و آیین نامه اجرایی آن آقای حاجی دهقانی نظام آبادی فرزند عیسی که باستناد قباله عادی از هیات دوم محترم حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس تقاضای رسیدگی به وضعیت مالکیت خود را نموده است پس از کارشناسی صورت گرفته تصرفات بلا مدعی آن برای هیات محرز گردیده است مراتب در دو نوبت آگهی می گردد.

ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۵۷/۸۰ متر مربع واقع در محله طلائیه نخل ناخدا قطعه یک بخش دو بندرعباس محدوده پلاک ۱۹۱ و غیره فرعی از یک اصلی آقای حسن خیراندیش مستند به رای شماره ۱۵۱۰ مورخ ۸۰/۱۱/۱۸ هیات دوم حل اختلاف ثبت بندرعباس.

لذا بدينوسيله به اطلاع عموم مي رساند چنانچه فرد و يا افرادي كه نسبت به ملك مشروحه اعتراض دارند مي توانند ظرف مدت ۲۰ روز انتشار اولین نوبت آگهی اعتراض خود را کتبا به اداره محل تسلیم نمایند و معترض باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید و پس از انقضاء مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض برابر مقررات نسبت به صدور سند مالكيت بنام متقاضى فوق اقدام خواهد شد بديهي است صدور سند مالكيت مانع از مراجع متضرر به مراجع قضايي نخواهد شد .

> سيداحمد حسيني رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس



✔ طرف قرارداد با هنرمندان کشوری واستانی ✔ طراحی وساخت دکوراسیون باسازه های بومی (آلاچیق)

تلفكس :٣٣٤٣٥٧٩ – همراه : ٠٩١٧٣٦٨١٧٧٠ – ٥٩١٧٣٦٩٨٨٦ - آدرس : بندرعباس : خواجه عطاء ، چمران ٣١



